JULHO 2016

Seleções

READER'S DIGEST

ESPECIAL SAÚDE

SEGREDOS QUE SEU CORPO QUER LHE CONTAR

O QUE É PRECISO PARA CHEGAR COM SAÚDE AOS 100 ANOS, DORMIR BEM, ALIVIAR A DOR E MUITO MAIS

DRAMA DA VIDA REAL

UM HERÓI EM MEIO À FUMAÇA

PÁGINA 48

A ALEGRIA DE OUVIR PELA PRIMEIRA VEZ AOS 39 ANOS

PÁGINA 58

OLIMPÍADAS RIO 2016

MOMENTOS MÁGICOS E O QUE OS ATLETAS VESTEM PARA VENCER

ISSN 1516-7038

Julho 2016 • R$ 12,90

selecoes.com.br

FESTIVAL DE PRÊMIOS DO
24º GRANDE CONCURSO

Seleções
READER'S DIGEST

PRÊMIO GANHE MAIS

Elizeu Tavares

0139707 - Osasco / SP

R$ 15.000,00*

Imagens meramente ilustrativas

*Valor bruto de IR (25%), conforme legislação vigente. Promoção vinculada a título de capitalização da modalidade incentivo emitido por Sul América Capitalização S.A - Sulacap, CNPJ nº03.558.096/0001-04 e Processo SUSEP nº 15414.901437/2013-09. Regulamento completo no site www.selecoes.com.br

Sumário

JULHO 2016

ARTIGOS

38 **SEGREDOS QUE EU QUERO LHE CONTAR**
Seu corpo gostaria de compartilhar com você algumas dicas que o farão funcionar melhor.

48 **UM HERÓI NA FUMAÇA**
Ele só se tornará um bombeiro de verdade se enfrentar (e superar) um batismo de fogo.

58 **OUVINDO PELA PRIMEIRA VEZ AOS 39 ANOS**
Para sair de um mundo sem sons, Jo precisou ouvir sua voz interior e arriscar tudo.

64 **VESTIDOS PARA VENCER**
Para vencer uma Olimpíada é preciso se preparar, ter garra... e se vestir bem!

72 **A CIÊNCIA DIZ QUE VOCÊ PODE VIVER 100 ANOS**
Só no Brasil, o número de centenários triplicou nas últimas décadas. Quer saber como você também pode chegar lá?

78 **ARMADILHAS PARA EVITAR NAS FÉRIAS**
Não passe vergonha na China! Nem pelo mundo afora.

86 **MOMENTOS MÁGICOS**
Além dos pódios, há outros momentos olímpicos inesquecíveis.

90 **A MÚSICA EM MIM**
Dançe como se ninguém estivesse olhando (porque, no fundo, ninguém está mesmo).

Aprovado pelos leitores em pesquisa prévia à publicação.

94 **RUMO AO CÉU**
Que tal um passeio pelos elevadores mais belos – e um tanto surreais – do mundo?

100 **A ESTAÇÃO DO ANO MAIS PERFEITA NA SUÉCIA**
Os suecos são um povo obcecado pelo verão. Talvez porque ele passe tão rápido que quase não dê tempo de aproveitar tamanha beleza.

108 **ATAQUE DE TUBARÃO**
Nicole já está dentro da água quando vê os homens acenando. Ela acena de volta, feliz, até se dar conta da mensagem.

TODOS OS MESES

8 Frente e verso
12 Interaja
28 Essas crianças...
29 Papo de livro
32 Boas-novas
34 Complete a frase
36 Flagrantes da vida real
56 Ossos do ofício
77 Entre aspas
122 Piadas de caserna
123 Enriqueça seu vocabulário
125 Desafio Seleções
126 Rir é o melhor remédio
128 Sorriso final

DEPARTAMENTOS

Saúde
16 **A cirurgia que pode provocar AVCs**
20 **Problemas da urina**
21 **Notícias do mundo da medicina**

Casa
23 **Até a última gota**

Brasil
24 **Crédito, débito ou pulseira**

Comida
26 **O churrasco é minha verdade, e o prato minha testemunha**

P. 23

Seleções
READER'S DIGEST

Editora-executiva Raquel Zampil
Jornalista Responsável Marina Góes
Editora de Arte Tanara Vieira
Estagiário Vitor Garcia

Gerente de Publicidade André Frascá
Executiva de Negócios Katia Sacco
Gerente de Assinaturas Nicole Ingouville
Gerente de Negócios e Circulação Avulsa Rodrigo Alvim
Gerente de Serviço ao Cliente Claudia Bastos

Diretor-executivo Luis Henrique Fichman
Diretor Financeiro e Administrativo Ricardo Buchbinder

Trusted Media Brands, Inc. (EUA)
Presidente e CEO Bonnie Kintzer
Vice-presidente e Diretor de Operações Internacionais Brian Kennedy
Editor-chefe, Edições Internacionais Raimo Moysa

Copyright © 2016 Radha Brasil Edições e Serviços Ltda. - Publicação autorizada por Trusted Media Brands, Inc. - Proibida a reprodução, total ou parcial, de fotografias e texto em português ou outras línguas. Direitos reservados em todo o mundo. Efetuadas as formalidades necessárias, inclusive depósito quando requerido. Proteção garantida pelas Convenções Internacionais (de Berna) e Pan-Americana de Direitos Autorais. Seleções e Reader's Digest são marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc. TOMO CXL, Nº 894
Impresso no Brasil por Plural Indústria Gráfica Ltda.

Assinatura anual: R$ 154,80

Reader's Digest é publicada em 17 idiomas ao redor do mundo

ENTRE EM CONTATO CONOSCO

Cartas para o editor
Site selecoes.com.br
E-mail editor@selecoes.com.br
Correio Caixa Postal 13.525
CEP 20.210-972 – Rio de Janeiro – RJ
Inclua nome completo, endereço, CPF e telefone. As cartas e os e-mails podem ser editados por motivo de concisão e usados em mídia impressa e eletrônica.

Assinaturas/Atendimento ao cliente
Internet Mudança de endereço, assinaturas, outras compras, cobranças, pagamentos ou qualquer assunto referente à sua compra ou a promoções recebidas.
Telefone 4004-2124
(Se sua cidade não é atendida pelo serviço 4000, você deve ligar para XX 21 4004-2124)

Fax (21) 2533-9864
E-mail atendimento@selecoes.com.br
Correio Caixa Postal 13.750
CEP 20.210-972 – Rio de Janeiro – RJ

Publicidade
E-mail publicidade@selecoes.com.br
Representantes de Publicidade DF, GO, PR, SC, RS, MG e RJ

Vai mudar de endereço?
Por favor, avise-nos da sua troca de endereço seis semanas antes da mudança.

Outras informações
Distribuído por FC COMERCIAL E DISTRIBUIDORA S.A. – Rua Dr. Kenkiti Shimomoto, 1.678, sala A – Jardim Belmonte – Osasco – SP
CEP 06045-390

Faça contato conosco também pelo Facebook, no Twitter, no Instagram e no Blog. Todo dia uma surpresa!

Facebook: Revista Seleções
Twitter: @revistaselecoes
Instagram: @revistaselecoes
BlogSeleções blog.selecoes.com.br

Da editora

Como chegar aos 100

HÁ ALGUMAS SEMANAS, numa reunião da equipe, a jornalista Marina Góes contou algumas aventuras de seu avô, que está prestes a completar 102 anos. Parei ao ouvir aquele número e as peripécias desse senhor que já atravessou um século inteiro, de ponta a ponta. Tentei me imaginar com essa idade, mas confesso que tenho a mesma dificuldade de me ver ganhando sozinha um prêmio da loteria acumulado.

Sim, porque é muita sorte chegar a essa idade com saúde, senhor do seu corpo e de todas as suas funções. E tirando de letra as limitações que obrigatoriamente o tempo nos impõe. Ou não?

Será mesmo que é só sorte? Ou apenas consequência de uma genética generosa? Para ajudar você a responder a essas perguntas, preparamos uma reportagem contando como chegar lá, a esse marco de um século de idade, com saúde e aproveitando a vida. E além dos especialistas consultados em "A ciência diz que você pode viver 100 anos", resolvemos ouvir alguém muito importante e que tem muito a contribuir para o sucesso dessa longa empreitada: o seu corpo. Veja o quanto ele tem a dizer em "Segredos que eu quero lhe contar".

Depois de ler todos os conselhos e dicas que você encontra nas páginas desta edição, começo a acreditar que pode não ser tão difícil chegar lá e que é possível dar mais do que uma "mãozinha" à sorte.

Então, partiu 100?

Raquel Zampil
Editora-executiva
editor@rdbrasil.com.br
twitter: @revistaselecoes

FOTOS © © REUTERS/CHINA DAILY

FRENTE

Vire a página

...E VERSO

Natal em julho – onde se vê isso? Numa província no leste da China! O verão na cidade de Yiwu significa o pico da produção de decorações natalinas – e isso apesar de a maioria das pessoas que moram ali nem conhecer o feriado. Embora neve, pequenos elfos e um homem gorducho de barba branca só sejam encontrados ali em plástico, cerca de 60% das decorações de Natal no mundo todo são produzidas e exportadas dali, todos os anos.

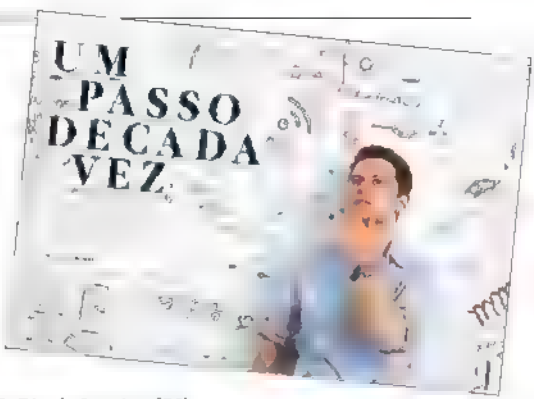
Interaja

CARTAS DOS LEITORES

Esta edição de julho de Seleções é dedicada aos leitores Nadja Melo, Recife (PE), José Zefirino dos Santos, Amélia Rodrigues (BA), e Patrícia Brasil, Campina Grande (PB).

ENERGIA NOS PÉS

Adorei a matéria "Um passo de cada vez" sobre energia sustentável (abril). O mundo precisa de jovens com garra e determinação como Laurence Kemball. A ideia de gerar eletricidade através do impacto da caminhada é fantástica – uma ideia muito inovadora.



IZABEL TAVARES, *Rio de Janeiro (RJ)*

UM COPO MEIO CHEIO

Já estou aplicando no meu dia a dia as dicas sugeridas em "Como ser otimista" (junho)! É importante ser humilde e ver o copo sempre "meio cheio" para alcançar a felicidade em nossos relacionamentos e obrigações.

MARIA DAS DORES SILVA, *Mossoró (RN)*

COMIDA DE ATLETA

É incrível o tanto que os atletas comem para se preparar para as Olimpíadas! Ao ler "Alimentar uma Olimpíada" (junho), fiquei com vontade de visitar o refeitório da Vila Olímpica e me acabar na comida também!

AUGUSTA MAGALHÃES, *Guaíra (SP)*

NÓS QUEREMOS OUVIR VOCÊ

Entre em contato conosco por e-mail: selecoes@selecoes.com.br
por carta: Revista Seleções – Caixa Postal 13.525 – CEP 20217-970 – Rio de Janeiro – RJ
Inclua nome completo, endereço, CPF e telefone. Cartas e e-mails podem ser editados por motivo de concisão e usados em mídia impressa e eletrônica.

Você em Seleções

CONTE UMA HISTÓRIA ENGRAÇADA E GANHE ATÉ R$ 400*

Sua história real pode ser publicada em **Flagrantes da vida real** (experiências do dia a dia que revelam a natureza humana) **Ossos do ofício** (humor no trabalho), **Piadas de caserna** (humor na carreira militar) e **Essas crianças...** (o mundo do ponto de vista delas). Piadas podem ser publicadas em **Rir é o melhor remédio**.

AS REGRAS

Por favor, inclua nome, endereço e telefone em suas contribuições. Todo material previamente publicado deve conter nome da fonte, data de publicação, número da página, endereço na Internet ou outra forma de identificação. Se não houver identificação de fonte, consideraremos o item como original, e atribuiremos a garantia e responsabilidade de autor a quem o enviou. Itens originais, se forem escolhidos e pagos, passam a ter todos os direitos de uso revertidos para Seleções. As contribuições poderão ser editadas, e não haverá notificação do seu recebimento ou devolução. Podemos publicar sua contribuição em qualquer departamento da revista ou em qualquer outro produto do Reader's Digest. Se recebermos mais de uma cópia da mesma contribuição ou contribuições semelhantes, pagaremos apenas para a que for escolhida. O pagamento será feito após a publicação.

Vida de pedreiro não é moleza, não... É sempre trabalhando pesado e dando o máximo de si. Ainda bem que o bom humor ajuda a tornar mais leve a maioria das situações pelas quais passamos, não é mesmo? Quando três pedreiros entram de férias e se desligam temporariamente do trabalho, nada pode dar errado! Ou será que pode? Confira na piada enviada pelo leitor **João José Cavalcante Leal**, de Fortaleza (CE), na seção *Rir é o melhor remédio*, na página 126.

Como enviar sua contribuição

■ E-MAIL: selecoes@selecoes.com.br SITE: selecoes.com.br TWITTER: @revistaselecoes
■ CORREIO: Revista Seleções, Caixa Postal 13.525, CEP 20210-972, Rio de Janeiro, RJ

VOCÊ É FEITO DE QUÊ?
LEVE 240
PAGUE 180
GRÁTIS 60 CÁPSULAS
PATROCINADORA OFICIAL DA SELEÇÃO BRASILEIRA
BRASIL

O NEYMAR JR,
COMPLETO

Lado a lado com os melhores

SIDNEY
OLIVEIRA
VITAMINAS E MINERAIS

A cirurgia que pode provocar AVCs

Conheça os fatos antes de entrar na faca para limpar as carótidas

POR LAURA BEIL

DURANTE UM EXAME de rotina quando fez 60 anos, Martha Bowes descobriu que suas carótidas, as grandes artérias do pescoço que levam sangue ao cérebro, estavam obstruídas por placas. Como se sentia bem, ela não se preocupou muito, até ir ao consultório de um cirurgião.

O médico fizera um procedimento em seu marido e o casal voltava para o retorno. Enquanto juntavam suas coisas, o médico perguntou a Martha como iam as carótidas (preocupado, o marido mencionara a obstrução).

Sem dúvida ela precisava de uma cirurgia, disse o médico. Com base na descrição que ele fez, Martha ficou com a impressão de que seria rápido e simples como uma extração de amígdalas. "Fazemos uma incisão no pescoço e limpamos a placa", disse ele, segundo ela recorda. Ela hesitou, ele insistiu. "Temos de fazer isso imediatamente, senão você terá um AVC", disse ele.

Ela marcou a data mais próxima possível. No final daquela semana, quando Martha acordou da cirurgia, sua boca não articulava as palavras direito. Ela olhou o relógio na parede e teve dificuldade de dizer que horas eram. E descobriu que não conseguia mexer o lado esquerdo. "Quando percebi isso, fiquei apavorada", conta ela.

Antes da cirurgia, Martha caminhava 5 km por dia em Lubbock, no Texas, e viajava regularmente. Agora estava paralisada, por causa de um acidente vascular cerebral (AVC) – o problema que a cirurgia deveria prevenir.

A ascensão de um risco

Hoje Martha diz que, se conhecesse as opções, pensaria duas vezes antes de se submeter à cirurgia. Estima-se que 4% a 5% dos adultos de meia-idade tenham alguma obstrução nas carótidas, a chamada estenose. Todo ano, cerca de 100 mil a 140 mil pessoas fazem a mesma cirurgia para limpar as carótidas.

Em outras, um tubinho de tela chamado *stent* é enfiado em uma das artérias para abri-la. Mas, ao contrário do cirurgião que operou Martha, outros especialistas acreditam que provavelmente o risco de AVC era tão pequeno que ela ficaria bem se tomasse medicamentos para baixar o colesterol e fizesse uma alimentação saudável.

As doenças cerebrovasculares, entre elas o AVC, são a causa mais comuns de morte e incapacidade física Brasil. Mas apenas cerca de 20% dos AVCs se devem à obstrução de uma grande artéria como a carótida. A maioria das pessoas com obstrução da carótida morrerá com ela, não por causa dela.

Nos Estados Unidos, um estudo da revista *JAMA Neurology* acompanhou 3.681 pacientes cardíacos de 1990 a 2014; dos 316 que apresentaram doença das carótidas, apenas um sofreu um AVC no período.

ILUSTRADO POR BRYAN CHRISTIE DESIGN

Limpar a carótida obstruída pode ser uma solução em busca de um problema. Durante o procedimento ou depois dele, pedacinhos da placa podem se soltar e se abrigar nos pequenos vasos do cérebro, provocando o AVC que se queria impedir. A probabilidade depende de muitas variáveis, inclusive da habilidade do cirurgião. Um estudo de 2015 na revista *Journal of the American College of Cardiology* comparou o resultado de cirurgias para instalação de *stents* na carótida feitas em 188 hospitais. O risco de AVC depois do procedimento variou de 0% a quase 19%.

Para alguns especialistas, os medicamentos que baixam o colesterol e controlam o peso e a pressão arterial são tão potentes que, se o paciente não tiver sintomas, é melhor deixar as carótidas em paz. No entanto, quando o paciente tem sintomas, a maioria dos médicos aconselha a intervenção. "Esse é o debate mais acirrado sobre doenças cardiovasculares", diz o Dr. Christopher White, diretor do Instituto Cardiovascular Ochsner, em Nova Orleans. Um encontro profissional de médicos teve uma sessão intitulada "Imprudência, negligência ou crime?" para descrever a popularidade dos *stents* de carótida.

> ***Neurologistas e especialistas em AVCs se entusiasmam menos com intervenções que os cirurgiões.***

A cirurgia ajuda ou não?

Em 2014, a Força Tarefa de Serviços Preventivos dos EUA se declarou contrária a incluir a carótida nos exames de rotina. Mesmo assim, esses exames ainda são feitos com frequência. Um relatório recente da revista *JAMA Internal Medicine* citou o exame de carótida como um dos procedimentos realizados com mais exagero em 2014.

Embora, intuitivamente, remover as placas faça sentido, nem sempre os estudos corroboram essa ideia.

Dois estudos importantes que compararam cirurgias como a de Martha com o tratamento clínico foram publicados em 1995 e 2010. O risco de AVC baixou cerca de 30% depois da cirurgia, o que seria uma vitória decisiva da equipe cirúrgica se não fosse o seguinte: o uso das estatinas, medicamentos potentes para baixar o colesterol, só se tornou comum depois que a pesquisa estava em andamento, como explica o Dr. David Spence, neurologista da Universidade do Oeste de Ontário. Os pacientes desses importantes estudos tomavam principalmente anticoagulantes. Isso tornou os resultados desatualizados.

Também existe um debate sobre qual procedimento – *stents* ou cirurgia

- é melhor; outros estudos ainda mostraram interpretaçoes conflitantes. Num artigo de 2009 da revista *Stroke*, a neurologista australiana Dra. Anne Abbott relatou que, quando há mudanças do estilo de vida (deixar de fumar, controlar o peso e baixar o colesterol e a pressao), o benefício contra os AVCs excede o histórico da cirurgia e dos *stents*. Mas seu resultado nao obteve concordância universal. O Dr. Richard Cambria, chefe de Cirurgia Vascular do Hospital Geral de Massachusetts, ressalta limitaçoes das conclusoes da Dra. Abbott. Ele diz que seus dados mostram que, em cerca de 40% dos pacientes em terapia clínica, inclusive com estatinas, as obstruçoes pioraram.

Em dezembro de 2014, a Clínica Mayo iniciou um estudo que pode resolver a questao. Nele, estao envolvidas 2.500 pessoas, direcionadas aleatoriamente para cirurgia, colocaçao de *stents* ou tratamento clínico apenas. O resultado só estará disponível por volta de 2020. Enquanto isso, os pesquisadores trabalham para determinar o que faz algumas obstruções terem mais probabilidade do que outras de causar AVCs. Há indícios de que as placas envoltas em revestimentos espessos e fibrosos têm menos probabilidade de provocar AVCs, segundo o Dr. David Thaler, presidente do Departamento de Neurologia da Escola de Medicina da Universidade Tufts.

O que os pacientes deveriam saber

Nao façam exames das carótidas sem razão. Se o médico encontrar placas, adote o gerenciamento clínico – estatinas, exercícios, emagrecimento e controle da pressao arterial – mesmo que vá fazer o procedimento, aconselha o Dr. James Meschia, neurologista da Clínica Mayo e principal pesquisador do novo estudo em andamento. Se estiver pensando no procedimento, peça uma segunda ou terceira opiniao a especialistas diferentes. Um estudo constatou que os neurologistas e especialistas em AVCs se entusiasmam menos com as intervençoes do que os cardiologistas e cirurgioes.

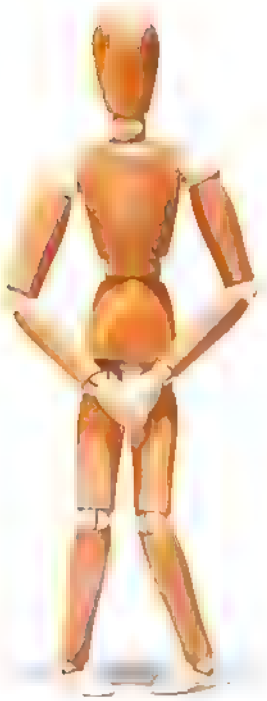
Considere o modo como você se preocupa. "Quando contamos a alguns pacientes que há uma obstruçao, arruinamos sua vida", diz o Dr. White, do Instituto Ochsner. "Eles passam os dias com medo de um AVC. Mas outras pessoas dizem: 'Sabe, doutor, nao está me incomodando. Ligarei quando tiver um problema.' Para estes, a terapia clínica é melhor."

E é por isso que Martha Bowes gostaria de ter podido escolher. Quinze anos depois do AVC, ela consegue andar com tala e bengala, mas o braço e a mao esquerdos estao paralisados. Ela nao condena ninguém que prefira a cirurgia, mas aconselha: "Entenda as alternativas. Nao me deram nenhuma."

Como lidar com as infecções do trato urinário

Problemas da urina

POR SAMANTHA RIDEOUT



EM RAZÃO DAS IDIOSSINCRASIAS do corpo humano, é no trato urinário que as infecções bacterianas são mais comuns. Metade das mulheres enfrentará esse problema pelo menos uma vez - 12% dos homens –, em parte porque é menor a distância percorrida pelas bactérias entre o ânus (onde se encontram as fezes) e a uretra.

Ao contrário da crença popular, o risco de infecção urinária em ambos os sexos aumenta com a idade. A próstata dos homens com mais de 50 anos costuma aumentar, o que pode bloquear a bexiga e prender a urina por tempo suficiente para os germes se multiplicarem. Já as mulheres da mesma idade produzem menos estrogênio, que fortalece o revestimento protetor do trato urinário. No entanto, "nas mulheres pós-menopausa o estrogênio vaginal pode ser suplementado com cápsulas ou cremes", diz a Dra. Suzanne E. Geerlings, especialista em doenças infecciosas do Centro Médico Acadêmico de Amsterdã.

Os sintomas clássicos de infecção urinária são necessidade frequente e urgente de urinar, dor pélvica e ardor na micção, mas muitos idosos abrigam bactérias no trato urinário sem sofrer nada disso. Esse não é necessariamente um problema: em geral, os micro-organismos não prejudicam pacientes assintomáticos. De acordo com as diretrizes oficiais da Associação Europeia de Urologia, só se recomendam antibióticos quando a

© ISTOCKPHOTO

infecçao urinária afetar o paciente; caso contrário, ele deve ser deixado em paz, porque ministrar antibióticos em excesso fornece os supermicróbios resistentes a medicamentos. (Há exceçoes quando se teme que o paciente desenvolva infecção renal ou outras complicaçoes.)

Às vezes, as infecções assintomáticas provocam confusao mental e delírios. Se esses sintomas surgirem de repente, consulte o médico, que pode descobrir se a origem é uma infecçao urinária.

Embora as infecçoes recorrentes nao sejam raras, a ingestao de bastante líquido pode reduzir as repetiçoes. Um remédio caseiro popular é o suco de *cranberry* ou oxicoco: as frutinhas contêm proantocianidinas tipo A, flavonoides que dificultam a aderência das bactérias à parede da bexiga. Apesar disso, os indícios de seu impacto no tratamento ou na prevençao de infecções não sao conclusivos. Nao faz mal tomar o suco, mas talvez ele nao faça mais efeito do que qualquer outro líquido.

80% a 90%

das infecções urinárias se devem à bactéria *E. coli*. As cepas dessa espécie resistente a antibióticos estão aumentando no mundo inteiro

Notícias do mundo da medicina

Doenças graves costumam provocar trauma

Um ano depois do diagnóstico, mais da metade das pacientes com câncer de mama apresentam um ou mais sintomas de transtorno de estresse pós traumático, de acordo com um estudo de 166 pacientes no Hospital Universitário CCCLMU de Munique, na Alemanha. Entre eles, estao a sensaçao de isolamento e os ataques de fúria. Além disso, 40% das pacientes que já tinham passado por algum trauma - um assalto, digamos - classificaram o câncer de mama como mais perturbador. Esses achados parecem mostrar que pessoas com doenças que causem risco de vida deveriam buscar apoio psicológico, como a psicoterapia.

© ISTOCKPHOTO

A luz da rua atrapalha o sono

Um estudo feito pela Universidade de Stanford com mais de 15 800 ameri canos concluiu que o excesso de luz da rua causa um forte efeito sobre o sono. Os cientistas da Califórnia des cobriram que os participantes que moravam em áreas com iluminaçao externa forte tinham mais probabili dade de se queixar de distúrbios do sono, de dormir menos e de sentir mais fadiga durante o dia. Cortinas grossas ou máscaras oculares talvez ajudem a combater o problema.

Viagra pode agravar o câncer de pele

Um artigo alemao publicado na re- vista *Cell Reports* propôs uma explica çao para o fato de serem encontrados mais melanomas em homens que to mam sildenafil (Viagra). Parece que o popular medicamento para disfunçao erétil inibe uma enzima que retarda ria as vias de sinalizaçao que as célu las do melanoma usam para crescer. Notícia boa: o medicamento pode es- timular cânceres já existentes, mas provavelmente nao provoca o tumor.

A terapia do espelho pode ser útil na bulimia

Pesquisadores da Universidade de Granada, na Espanha, testaram duas técnicas para reduzir a insatisfaçao que as mulheres com bulimia nervosa sentem com o próprio corpo. Numa "exposiçao guiada", as participantes observaram seu corpo no espelho en- quanto o descreviam em termos neu- tros. A segunda técnica, "exposiçao pura", permitiu que as pacientes expri- missem seus sentimentos a respeito da aparência. Ambas reduziram o nível de cortisol, o hormônio do es tresse, e aumentaram a satisfaçao com o corpo. Mas a exposiçao pura foi mais eficaz, talvez por permitir que as pa cientes aprendessem a expressar rea çoes negativas e lidar com elas.

TESTE SEU QI MÉDICO

Má absorção é...

A. O cérebro não guarda novas .nformações

B. Um medicamento não faz efe to

C. O sangue não coagula num ferimento

D. O organismo tem dificuldade de tirar nutrientes da com da

Resposta: D. A má absorção é a redução da capac.dade do corpo de obter nutrientes com a comida. Pode causar emagreci- mento, náusea, diarreia, desgaste muscular e gases e é provocada por doenças como a de Crohn e problemas hepáticos. Também pode ser efeito colateral de medicamentos

Até a última gota

POR KELSEY KLOSS

Loção: AQUEÇA Deixe o recipiente fechado numa vasilha com água quente por alguns minutos para aquecer e liquefazer o restinho.

Manteiga de amendoim: MISTURE Ponha na embalagem partes iguais de aveia em flocos e leite. Acrescente ¼ de xícara de iogurte grego, ½ banana picada, canela e açúcar a gosto. Sacuda e deixe na geladeira durante a noite. Pela manhã, deleite-se.

Azeite: FAÇA MOLHO DE SALADA Se ainda houver azeite agarrado às paredes da garrafa, crie um novo molho de salada. Acrescente vinagre e temperos como tomilho ou manjericão. Sacuda bem para misturar e despeje sobre as verduras.

Pasta de dente: USE O ROLO DE PASTEL Já espremeu tudo o que pôde? Passe o rolo de pastel pelo tubo para tirar o restinho.

Ketchup: CUTUQUE COM O CANUDO Enfie um canudo até o fundo do frasco e retire. Ele vai formar bolsões de ar e ajudar o molho a se mover.

Rímel: PONHA SOLUÇÃO PARA LENTES DE CONTATO Ficou ressecado? Ponha no tubo duas a cinco gotas de solução para lentes de contato. Atarraxe a tampa, sacuda e use o aplicador para mexer.

Fontes: apartmenttherapy.com, michellephan.com, hungrylittlegirl.com, buzzfeed.com, lifehacker.com, howcast.com, parenthacks.com

ILUSTRADO POR PETER ARKLE

Um trio de catarinenses criou uma maneira secreta de usar dinheiro com uma tecnologia ainda pouco explorada no Brasil

Crédito, débito ou pulseira

POR MARINA GÓES

SAIR DE CASA com pouca coisa proporciona, além de conforto, certa sensaçao de segurança. Com os celulares cada vez mais finos e menos incômodos de se carregar no bolso, faltava nos livrarmos da carteira, objeto que costuma atrair a atençao de oportunistas. Desenvolvedores de tecnologia, sempre repensando velhos processos a fim de dinamizá los, nao deixaram essa passar e assim surgiram os *wearables*.

Você pode até achar que nao sabe do que trata essa tecnologia, mas sabe sim: *wearable* significa vestível, um tendência do mercado tecnoló gico que vem crescendo desde 2014 com a criação dos primeiros relógios *smart*. De acordo com uma projeçao sobre os próximos cinco anos da área, o número de produtos dessa categoria chegará a 578 milhoes em 2019, em todo o mundo.

A pulseira Atar Band

No Brasil já surgiram as primeiras startups especializadas nesse tipo de tecnologia e, mais uma vez, se enganam quem acha que ela é pouco acessível. Vem da cidade de Timbó, Vale do Itajaí (SC), a tal ideia que permite realizar pagamentos de maneira discreta, sem que seja necessário sacar um cartao. Orlando Purim Jr., Mike Allan, e Luiz Fernando Heidrich se perguntaram: e se pudéssemos substituir o cartao por uma

pulseira discreta? E assim nasceu a Atar Band, na qual o usuário insere créditos em uma conta associada à ATAR e pronto Basta aproximar a pulseira a uma máquina de débito e o pagamento é feito. Sem senha e sem complicações. Em caso de perda ou roubo, é possível bloquear a pul seira por um aplicativo, onde tam bém ficam registrados todos os gastos e o saldo disponível.

O que pode parecer futurístico é, na verdade, uma maneira relativa mente simples de aproveitar um sis tema já disponível em larga escala no Brasil. Mais de 85% das máquinas de débito no país funcionam utilizando tecnologia de comunicaçao por campo próximo (NFC, na sigla em inglês). E o futuro é promissor: se- gundo estimativas de operadoras de cartao de crédito, mais de 1,9 bilhao de dispositivos estarao aptos a reali zar pagamentos por NFC até 2018

Mike, Orlando e Luiz Fernando conquistaram oito prêmios com a ATAR.

"No processo de pesquisa, imagi namos quantos pagamentos um mo rador de grandes centros faz todos os dias. A pulseira que criamos tem o propósito de ser um meio de paga mento rápido, conveniente e, acima de tudo, seguro, pois nao será mais preciso sacar a carteira ou tirar o celular do bolso no momento da compra, diminuindo a exposiçao", explica Purim, para quem os *wearables* "vieram para ficar".

O RÚGBI (BRASILEIRO) DE VOLTA ÀS OLIMPÍADAS

Uma das nov dades do Comitê O lmp co nternac ona para as O lmp adas do R o é a vo ta de uma modalidade pouco conhec da o rugbi, que esteve pre- sente nas ed ções dos Jogos O mp cos de Paris (1900) Londres (1908), Antuerp a (1920) e Par s (1924) Agora, retorna com equipes masc nas e femin nas de sete jogadores (o time trad cona tem 15) Praticado por aqui desde 1891 com a criação do Clube Bras le ro de Futebo. Rugby, no Rio de Jane ro, o esporte terá pela pr me.ra vez uma equipe o mp ca bras le.ra A moda dade também estará nos Jogos Paralímpicos, em cade ra de rodas

© D VULGAÇÃO

O churrasco é minha verdade, e o prato minha testemunha

POR JASON SHEEHAN DA NPR

ACREDITO EM CHURRASCOS como alimento para a alma, alimento de consolo e alimento saudável, culinária de reconforto e comemoraçao. Quando me sinto bem, quero churrasco. Quando me sinto mal, simplesmente quero mais churrasco. Acredito em churrasco com todas as suas variações regionais e traduçoes étnicas, desde as *costillas* muito bem temperadas, servidas sobre toalhas brancas, até as costelas chinesas para viagem, que sujam os dedos de vermelho, e as costelas mais autênticas do Sul dos Estados Unidos, servidas em papel impermeável. Acredito que, como acontece com o sol e o bom sexo, nao há dia ruim quando há churrasco.

Acredito no gênio artístico de geraçoes de carvoeiros que tra-

FOTOGRAFADO POR CLAIRE BENOIST

balharam em relativa obscuridade para manter vivo o ofício da defumação lenta, praticada desde que existe fogo. O cozinheiro precisa ter uma compreensao íntima do ofício· a física do fogo e da convecçao, a ciência exata da carne, do calor e da fumaça... e depois esquecer tudo para atingir um instinto zen que vem das entranhas.

Acredito que o churrasco impele a cultura, e nao o contrário. Alguns dos primeiros golpes a favor da igualdade racial e dos direitos civis dos negros no Sul dos Estados Uni dos nao aconteceram em tribunais, escolas e ônibus, mas junto às churrasqueiras. Algumas salas de jantar, quintais e restaurantes de beira de estrada integraram brancos e negros muito antes dos outros lugares públicos.

Acredito que bons churrascos nao exigem ambientaçao. Pratos de papel resolvem. E talheres de plástico. E desconfio que qualquer lugar cujo cardápio tenha mais de uma página (ou melhor, que nao seja apenas um quadro-negro) chega perto demais de ser metido a besta.

Creio que o bom churrasco precisa tanto de acompanhamento quanto o *rhythm* precisa do *blues*, e que só há uma regra: sirva o que quiser, desde que seja fresco.

Acredito que o bom churrasco deva vir em porçoes generosas. Magros podem comer churrasco, e comem, mas a cozinha deveria trabalhar para um gordo que nao comeu nada desde que acordou. As sobras deveriam durar dias.

Acredito que, se você nao ficar com molho sob as unhas ao comer, é por que está comendo errado. Penso que, se nao manchar a camisa, é porque você nao está se esforçando.

Acredito - sei - que churrasco demais nao existe. Bom, ruim ou intermediário, na antiga churrasqueira de carvão ou moderno e tecnológico: nao importa. Sem parafernália nem rebimbocas, o churrasco é a verdade; é história, é lar. A única coisa em que nao acredito é que um dia vou enjoar.

NPR 29 DE MAIO DE 2006 2006 DE JASON SHEEHAN NPR.ORG

* * *

DIGA SIM, DIGA NÃO

Todos os grandes homens e mulheres do mundo foram pessoas que, mais do que dizer "sim", disseram um "NÃO" bem grande a tudo que não combinava com um ideal de bondade e crescimento.

PAULO COELHO

LISTA DE ALIMENTOS JAMAIS ADERIÇOS SARAH GUDO LAAKSO PARA HALLEY RESOURCES

Essas crianças...

– Pode me fazer um favor? Pergunte a ele se prefere aulas de futebol à tarde ou caratê de manhã cedo.

NO JANTAR DO Dia de Ação de Graças, minha pequena sobrinha Mackenzie começou a brincar com a aliança de meu pai.

– Ela nunca sai – disse papai. – Sabe por quê? Porque eu amo sua avó.

Foi aí que Mackenzie lhe informou:

– Mas vovó tira a dela.

ELIZABETH VELDBROOM

FUI VER um consultor financeiro com meu filho de 7 anos. Quando nos sentamos um ao lado do outro diante da mesa, meu filho lhe disse:

– Olá. Nao sou o marido dela.

KELLYLOUISE ENISZ, em huffingtonpost.com

– VOCÊ VAI TER um menino ou uma menina? – perguntou meu sobrinho de 4 anos, fitando minha barriga de grávida.

– Nao sei – respondi.

– Quando você vai decidir?

CINDY FORISH

DEIXEI MEU FILHO na pré-escola outro dia. Ao sair do carro, ele disse:

– Bom fim de semana, mamae!

É óbvio que ele tinha planos que nao me incluíam. huffingtonpost.com

Sua história pode valer até R$ 400. Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 13

No meio do caminho tinha uma barata

POR CLAUDIA NINA

CLAUDIA NINA *é jornalista e escritora, autora, entre outros, de* Paisagem de porcelana *(Rocco).*

EM *A PAIXÃO SEGUNDO GH*, de Clarice Lispector, um dos livros mais densos e filosóficos da autora, a barata é personagem solene, que dá ensejo a uma série de reflexoes ontológicas. A escritora mirim Nina Krivochein, autora de "Bete, a barata", talvez ainda nao conheça o texto, é quase certo que nao. Mas imagino que chegará o dia em que ela vai se confrontar com a barata de Clarice. A história de Bete é uma das reunidas na antologia *Filhos de peixe*, que, além de Nina, filha da autora Joana Cabral, reúne vários filhos e netos de escritores. Entre eles, preciso dizer, minha filha Amelie.

A barata de Nina é cor de rosa. O curioso é que a menina faz dela um animal de estimaçao. nao há estranhamento algum em relaçao ao asqueroso. Até porque se trata de uma barata especial; nao é sempre que se veem baratas cor de rosa andando na rua. Tão especial que a menina queria levar Bete para a escola. E por aí caminha uma história que soma improbabilidades em uma receita cheia de imaginação.

Tem ainda os monstros de Nina Gomes (filha do autor Alex Gomes, organizador da antologia, e da ilustradora Cris Alhadeff), o pai confundido com um abacaxi, no conto de André Cunha (filho de Leo Cunha), o

cachorro poliglota de Guilherme Albuquerque (neto da escritora Luciana Savaget), entre outros. Tudo ilustrado pelo competente Guigo, irmão de Nina Gomes.

A ideia que me ocorre, tomando como ponto de partida a barata cor-de-rosa, é a de que as crianças se confrontam com o insólito divertidamente, enquanto o escritor adulto faz do estranho um ponto de repugnância e de confronto com um desconhecido que incomoda, enoja e, portanto, abre caminho para uma série de reflexões sobre as relações humanas, o sagrado e o imponderável, como é o caso do texto de Clarice Lispector.

Bacana pensar em quanto essas crianças, estimuladas a colocar no papel seus insólitos, irão mergulhar depois na literatura adulta com olhos mais aguçados, percebendo os caminhos da sensibilidade. Mesmo que não se tornem autores, esses pequenos com certeza serão leitores mais assíduos, até porque nasceram e viveram em casas de livros. O exercício da escrita aguça a percepção da realidade e o sentido de organização – ainda que seja a organização do caos e do mais absurdo improvável.

> **Depois de escrita, a palavra ganha asas... um aprendizado que o tempo irá dimensionar.**

Esta pode ser uma ideia a se fazer em família: quem sabe pedir às crianças que escrevam? Simplesmente escrevam, sem nenhuma intenção outra a não ser escrever. Deixar de pensar nas redações valendo nota ou em qualquer interesse real de publicação.

Quando coloquei minha filha na oficina de redação no colégio, não podia imaginar que uma de suas histórias iria virar conto em uma antologia. Desde pequena, ela percebeu a responsabilidade com a palavra: a gente nunca sabe quais serão os caminhos que um texto pode ter no futuro. Depois de escrita, a palavra ganha asas... Mais um aprendizado que o tempo irá dimensionar de outras diversas e inusitadas formas.

A vida é mesmo imprevisível. E, no meio do caminho, tudo pode acontecer - até toparmos, de repente, com uma barata cor-de-rosa, filtrada por uma manha de sol colorido.

Filhos de peixe
Vários autores, organização de Alexandre Gomes
(Mar de ideias)

ILUSTRAÇÕES (PÁGINA ANTERIOR): (NINA) © RODRIGO BIXIGÃO © STOCK

Informe Publicitário

O que você sabe sobre o **câncer de mama?**

O câncer de mama é o segundo tipo mais frequente da doença a acometer as mulheres em todo o mundo. No Brasil, estima-se que surjam 58 mil novos casos em 2016. Os dados alertam para que medidas preventivas sejam adotadas, de modo a reconhecê-los e realizar as terapias necessárias, já que a maioria dos eventos é tratável e curável quando a descoberta é precoce.

De acordo com o médico de família e comunidade da Unimed Vale dos Sinos José Índio, o câncer de mama geralmente decorre da soma de várias causas, diretas ou indiretas. Apenas um tipo, que corresponde a aproximadamente 5% das incidências, tem claras ligações genéticas. "Nessa situação, sempre encontramos algum familiar direto que tem ou teve a doença, como mãe, avó, filha ou irmã", explica. Já existe um exame laboratorial para esses casos, que verifica se há alguma anomalia nos genes BRCA-1 e BRCA-2, responsáveis pelo aparecimento do câncer de mama e de ovário.

Principais fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de mama:

1. Fatores hormonais

Menarca (primeira) menstruação precoce, antes dos 12 anos; menopausa tardia, depois dos 53 anos; nulparidade (não ter tido filhos); primeira gestação depois dos 30 anos; uso de pílula anticoncepcional, ora por longo tempo, mais de 10 anos; uso de hormônios de terapia de reposição hormonal.

2. Fatores relacionados ao comportamento e ao ambiente

Sedentarismo; uso [illegible] de bebidas alcoólicas; sobrepeso ou obesidade; tabagismo; consumo de grandes quantidades de alimentos defumados; exposição a raios X (radiografias em geral, mamografias, tomografias); exposição a radiações ionizantes, com [illegible] radioterapias.

Prevenção

Não há nenhuma [illegible] eficiente para a prevenção do câncer de mama. Entretanto, o simples fato de viver uma vida leve [illegible]

[illegible] natural e bem equilibrada, aliada à prática de atividades físicas regulares e ao abandono do fumo e do álcool pode reduzir em até 28% [illegible]

Use seu leitor de QR Code para baixar o aplicativo do Guia Médico Mobile da Unimed

CUIDAR DE VOCÊ, ESSE É O PLANO

Unimed

HISTÓRIAS POSITIVAS QUE CHEGAM ATÉ NÓS

Boas-novas

POR TIM HULSE

Uma aeronave para a humanidade

AVIAÇÃO Bruce Dickinson é mais famoso por ser o cantor principal do grupo britânico de *heavy metal* Iron Maiden. Mas atualmente ele também faz barulho na aviação como piloto habilitado e como financiador do projeto da maior aeronave do mundo. Ele espera que o híbrido de avião e nave espacial tenha aplicações humanitárias.

Em testes no Reino Unido, o Thew Airlander 10 tem 92 metros de comprimento e 26 de altura. Tem autonomia de voo de até cinco dias e usa apenas um quarto do combustível gasto por aviões comuns.

O Airlander 10 não tem estrutura interna, mas se torna rígido quando cheio de hélio. A princípio, a intenção era criar um meio de transporte comercial; mais tarde, o foco mudou para o setor de viagens de luxo.

Mas Dickinson acredita que o aparelho poderia ser usado em todo tipo de emergência devido ao tamanho e à capacidade de pousar verticalmente em quase qualquer terreno. "Quer levar um hospital à África? Ponha o hospital inteiro dentro dele e zuuum. Ligue o gerador", diz ele. Com esses veículos, é possível levar um tanque de dez toneladas de água limpa e potável a uma aldeia africana. É espantoso o que dá para fazer e que seria impossível de outra maneira.

O parque eólico que flutua

ENERGIA A Statoil, gigantesca empresa norueguesa de petróleo e gás, está construindo o primeiro parque eólico flutuante do mundo. As cinco turbinas no alto de cilindros de aço lastreados podem ser vistas a 25 km do litoral leste da Escócia. Espera-se começar a produção de eletricidade no final do ano que vem.

"Como me preparo? A questão é aumentar a confiança. No começo eu não era muito bom, mas aos poucos fiquei mais forte. É isso que os seres humanos fazem."

Comediante Eddie Izzard, *sobre correr 27 maratonas em 27 dias para levantar recursos para caridade*

Embora o parque eólico só ali mente 20 mil residências, a ideia é que esse seja o primeiro projeto do tipo para aumentar de forma signifi cativa a produção mundial de ener gia eólica.

Bactérias comem plástico

MEIO AMBIENTE A maior parte das 300 toneladas de plástico produzidas todo ano vai parar em lixoes ou no oceano. É um grande risco ambien- tal, mas os cientistas do Instituto de Tecnologia de Quioto e da Universi dade Keio fizeram uma descoberta importante que pode resolver parte do problema.

A equipe encontrou uma espécie de bactéria que come tereftalato de polietileno (PET), que responde por um sexto de toda a produçao de plás ticos. Leve, forte e incolor, é usado na maioria das garrafas descartáveis, em roupas de poliéster, bandejas de su permercado e embalagens.

A bactéria *Ideonella sakaiensis* usa duas enzimas para decompor o PET e obter carbono e energia para cres cer. No entanto, o processo é lento: as bactérias levam seis semanas para acabar com uma pequena película de PET amorfo.

Uwe Bornscheuer, professor de bio química da Universidade Greifswald, na Alemanha, acredita que as bacté rias também podem acelerar a de composiçao nos lixoes. "O ritmo da degradaçao é lento, mas funciona", diz ele. O desafio é acelerar o processo.

HERÓIS
UMA PROFESSORA QUE INSPIRA

Hanan A. Hroub cresceu num campo de refugiados palestinos e hoje, especializada em ajudar crianças traumatizadas pela vio- ência, dá au as a refugiados. No nício deste ano, foi nomeada "melhor professora do mundo"

num evento cheio de celebrida- des em Dubai. Ela pretende usar o prêmio de um milhão de dóla- res para ajudar seus alunos e diz "Professores podem mudar o mundo." O prêmio Global Tea- cher foi criado pela Fundação Varkey, instituição sem f ns .ucra- t vos que visa a aumentar o padrão da educação de crianças despr v.legiadas. O fundador Sunny Varkey afirma esperar que a h stória de Hanan Al Hroub "inspire aqueles que almejam segu ir essa prof ssão".

FONTES: Aviação: *Good News Network*, 17 de março de 2016. Energia: *The Local* (Noruega), 22 de março de 2016. Meio ambiente: *Los Angeles Times*, *Wall Street Journal*, ambos de 10 de março de 2016. Heróis: *BBC News*, 14 de março de 2016.

© REUTERS/MOHAMAD TOROKMAN

...entrei
na selva só de short e camiseta?

ADILSON MONTEIRO
Manaus, *Amazonas*

...passei por
baixo da cerca, indo para um campo onde tinha uma vaca que correu atrás de mim?

ANTONIA GARCIA
Brasília, *Distrito Federal*

...me casei

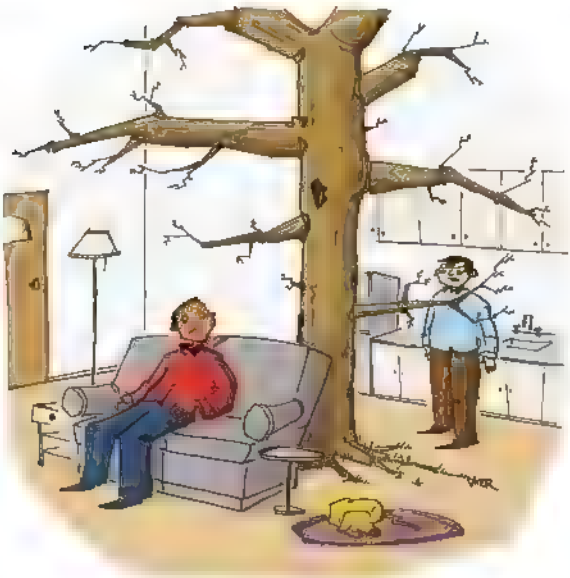
JUSCELINO SANTOS
Joinville, *Santa Catarina*

O que eu estava pensando quando...

...me formei
em contabilidade se eu queria
ser engenheiro agrônomo?
JOSÉ ZEFERINO DOS SANTOS
Amélia Rodrigues, Bahia
...não me
tasquei um beijo par
nunca mais soltar?
compre
era bonito?
SHEILA PEGG
São Paulo, São Paulo
...cursei história
se tive a oportunidade de cursar
direito que era meu foco?
TÂNIA SOUZA
Imbé, Rio Grande do Sul

Flagrantes

DA VIDA REAL



"Eis o que acontece quando você ignora as coisas por tempo demais, Greg."

MINHA FILHA de 3 anos levantou a mão e disse:

Olha a mosca que eu matei, mãe.

Como ela estava comendo pepino em conserva, meti debaixo da torneira suas mãos contaminadas e as lavei com sabão antisséptico. Depois de sentá-la de novo para terminar o pepino, perguntei, com assombro:

Como você conseguiu matar aquela mosca sozinha?

Entre uma mordida e outra, ela respondeu:

Bati nela com meu pepino

CINDY YATES

MEU MARIDO praticava esqui aquático e caiu no rio. Enquanto o barco dava a volta para recolhê-lo, vendo um caçador de patos num barco entre os juncos, meu marido levantou as mãos no ar e brincou:

ILUSTRADO POR CHRIS CATER

— Não atire!

O caçador respondeu:

— Não grasne. KATIE O'CONNELL

NUNCA TINHA FEITO uma cirurgia e estava nervoso.

— É um procedimento simples — disse o anestesista para me tranquilizar.

Então me acalmei até que ele concluiu:

— Afinal, a probabilidade de morrer de anestesia é maior do que a de morrer na cirurgia. T. F.

Sua história pode valer até R$ 400. Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 13.

OS CANDIDATOS DIZEM O QUÊ?!

Em qualquer parte do mundo, não faltam motivos para nos surpreendermos com nossos políticos. Na hora de ofender, eles se esmeram e quase transformam em arte o xingamento de adversários. Veja alguns exemplos pelo mundo afora.

"O correto, culto e honrado cavalheiro atravessou duas vezes o piso desta Casa deixando sempre atrás de si um rastro de gosma."
DAVID LLOYD GEORGE, ex-primeiro-ministro britânico

"Ele tem percorrido o país em deliberada agitação para provocar apatia."
WILLIAM WHITELAW, político britânico

"[Ele se agarra] aos dados como um bêbado se agarra aos postes."
PAOLO ROMANI, ex-primeiro-ministro italiano

"Provavelmente ela acha que Sinai é plural de sino."
JONATHAN AITKEN, parlamentar britânico

"A Casa notou, nas últimas semanas, a extraordinária transformação do primeiro-ministro: de Stalin em Mr. Bean." **VINCENT CABLE,** político britânico

"O honrado colega é a prova viva de que uma bexiga de porco presa numa varinha pode ser eleita para o Parlamento."
TONY BANKS, político britânico

"O deputado nasceu no século errado. Ele deveria ter nascido quando funcionava a Santa Inquisição."
SIBÁ MACHADO, deputado federal pelo Acre

"Às vezes ele tropeçava na verdade, mas logo se recobrava e continuava andando como se nada tivesse acontecido."
WINSTON CHURCHILL, ex-primeiro-ministro britânico

"Ele parece um arrepio à espera de uma espinha." **PAUL KEATING,** ex-primeiro-ministro australiano

SEGREDOS

que eu quero lhe contar

O que eu, seu corpo, realmente preciso para ter boa saúde, ficar bem nutrido, dormir, aliviar a dor e mais

POR TERESA DUMAIN

FOTOGRAFADO POR HENRY LEUTWYLER

CONHEÇA MEUS TRUQUES MENTAIS INCRÍVEIS

Posso me convencer de que estou satisfeito. Segundo um estudo publicado na revista *Health Psychology*, se você tomar um milk shake e eu achar que ele é rico em gordura e calorias, o nível de grelina, o hormônio da fome, cai um pouco mais e me deixa mais satisfeito do que quando acho que estou tomando alguma coisa mais saudável, mesmo que os dois tenham a mesma contagem de calorias.

Consigo reconfigurar meu cérebro com meditação. Segundo exames de ressonância magnética, o hipocampo (parte do cérebro encarregada do aprendizado e da memória) fica mais espesso depois de alguns meses de meditação com atenção plena. A densidade de neurônios também diminui na amígdala (responsável por medo, ansiedade e estresse). Essas mudanças podem alterar o estado de espírito.

Consigo elevar minha temperatura. Um grupo de monjas tibetanas consegue aumentar a temperatura corporal até 37,8° em temperatura ambiente abaixo de zero com um tipo específico de meditação chamado *g-tummo*. Sim, é um grupo raro, mas os cientistas ensinaram uma técnica semelhante a participantes ocidentais e verificaram que eles também conseguiam elevar a temperatura. A respiração provocava termogênese, um processo de produção de calor. Isso pode ajudar as pessoas a trabalhar melhor em ambientes muito frios.

Posso acrescentar anos à vida. Com uma atitude positiva diante do envelhecimento e continuando a me sentir útil e feliz, é bem provável que eu viva sete anos mais, de acordo com pesquisas da Universidade de Yale.

PENSE DUAS VEZES ANTES DE...

Tomar refrigerantes. Tome uma lata ou mais por dia e acumule três vezes mais gordura abdominal do que quem não toma (não estou exagerando). Pesquisadores do Texas fizeram os exames e as mediçoes: quem tomava refrigerante todo dia ganhou 8 cm de cintura em nove anos; quem não tomava ganhou apenas 2 cm (os que tomavam de vez em quando ganharam 4,5 cm). Optar pelo refrigerante diet para poupar calorias pode ser um tiro que sai pela culatra; um estudo mostrou que quem fez isso consumiu mais calorias no decorrer do dia. Prefira água com gás, por favor.

Baixar a cabeça para olhar o celular. Você penduraria quatro bolas de boliche no pescoço? Antes de dizer que essa é uma pergunta ridícula, pense bem: 28 kg (mais ou menos o peso total dessas bolas) corresponde à força

ADERECOS JOCELYN BEAUDOIN PARA DEPARTAMENTO DE ARTE

exercida quando você baixa a cabeça num ângulo de 60° para mandar e mails e mensagens pelo celular. E você faz isso durante até quatro horas (horas!) por dia. Por amor à integridade da coluna cervical, levante esse celular até sua linha de visao.

Pegar um agasalho assim que sentir frio. Aguente um pouco. Os pesquisadores descobriram que tremer de frio estimula hormônios que convertem a gordura branca que armazena energia em gordura marrom que queima calorias. Tremer durante 10 a 15 minutos tem efeito hormonal semelhante a uma hora de exercício moderado

Deixar os alongamentos de lado. Você arranja tempo para o treinamento aeróbico e de força, e gosto disso Mas minhas articulaçoes precisam ser alongadas, principalmente quando envelheço. O tecido conjuntivo dos tendoes e ligamentos fica mais rígido e quebradiço com a idade, o que provoca movimentos limitados e reduçao da flexibilidade. Pilates e ioga sao duas boas opçoes, mas até alongamentos controlados simples mantidos por 10 a 30 segundos podem ajudar a me mover com mais facilidade

"Esquecer" de contar ao médico os lapsos de memória. Apenas um quarto dos adultos acima de 45 anos confessa que tem problemas de memória. Mas é importante falar disso. Às vezes, um medicamento ou combinaçao de medicamentos me deixa esquecido ou confuso. A ansiedade e a depressao também podem causar esse efeito, assim como a tireoide preguiçosa ou a deficiência de vitamina B_{12}. Tudo isso é tratável. E se, por acaso, os sintomas de memória estiverem ligados à demência, o diagnóstico precoce é fundamental; ele dá à mente uma probabilidade melhor de se beneficiar com o tratamento

AH, SE EU PUDESSE EXPLICAR...

Por que pessoas saudáveis têm câncer. Provavelmente você conhece alguém que seguiu todas as "regras" – usou filtro solar, comeu hortaliças, nao fumou – e mesmo assim teve câncer Eu gostaria de ter uma boa explicaçao para isso, mas a verdade é que cerca de dois terços da variaçao do risco de câncer são explicados por mutaçoes genéticas aleatórias que provocam o crescimento de tumores Em essência, azar. No entanto, isso nao o isenta de seguir as regras. Embora alguns fatores de risco não possam ser controlados, muitos outros podem.

Como funciona o placebo. Tomar um comprimido de açúcar pode afetar o ritmo cardíaco, alterar a atividade cerebral, aliviar a depressao e melhorar os sintomas da doença de Parkinson· reaçoes reais e fisiológicas a um trata

mento falso. Uma análise de 84 estudos de medicamentos contra dor crônica revelou que o efeito placebo está ficando mais forte. Em 2013, os pacientes que receberam placebos tiveram uma redução média de 30% do nível de dor, comparada a 5% em 1990. Os cientistas estão tentando descobrir por que uma pessoa reage bem a um placebo e outra não, o que acontece no organismo e no cérebro de quem toma o placebo e como se beneficiar desse poder.

Como o intestino afeta o humor. Abrigo até cem trilhões de micróbios, a maioria deles no intestino. As bactérias "boas" me ajudam a metabolizar os alimentos; as "más" provocam gases e aumentam inflamações. O desequilíbrio da flora intestinal está ligado a muitas doenças. A ligação menos conhecida é entre as bactérias do intestino e o cérebro. Uma possibilidade é que as bactérias produzam serotonina e dopamina ou outras substâncias químicas reguladoras do humor e capazes de afetar a ansiedade e a depressão. Outra possibilidade: os micróbios ativariam o nervo vago, principal linha de comunicação entre o intestino e o cérebro. Os cientistas estão superconcentrados nas bactérias, portanto, fique atento.

QUERO EXPLICAR POR QUE...

Você desliga o rádio do carro quando se perde. Meu cérebro tem uma quantidade limitada de recursos cognitivos. Ele não foi projetado para processar coisas demais ao mesmo tempo. Numa rota conhecida, posso escutar o rádio e, mesmo assim, prestar atenção à rua. Mas, se precisar ler placas ou procurar o número de uma casa, a música me distrai.

Franzir os olhos me ajuda a ver com mais clareza. Estreitar os olhos de leve muda o formato deles e reduz a quantidade de luz que entra pelas pálpebras, o que me ajuda a focalizar.

Conversar com desconhecidos me deixa feliz. Formar ligações com outras pessoas, mesmo que breves - como conversar com o barista que prepara seu café ou com a pessoa sentada a seu lado na volta do trabalho -, me dá a sensação de fazer parte de um grupo e melhora meu humor.

Balanço os braços ao andar. Meus braços são como pêndulos que balançam naturalmente quando me movo. Gasto menos energia quando eles fazem isso. Mantê-los parados quando ando gasta 12% mais energia.

O QUE A COR DOS OLHOS PODE REVELAR

Se forem escuros (castanhos)

- Menos risco de degeneração macular
- Menos risco de melanoma
- Mais confiabilidade

Se forem claros (azuis, verdes)
- Mais competitividade
- Menos risco de vitiligo, doença autoimune, com manchas na pele
- Mais consumo de álcool

HÁBITOS QUE EU GOSTARIA QUE VOCÊ ADOTASSE

Ler livros. Livros impressos. Os cientistas descobriram que quem usa leitores eletrônicos tem mais dificuldade de recordar detalhes da história do que quem leu a versão no papel. Segurar o livro, virar as páginas e tocar as folhas podem favorecer a reconstrução mental da trama. Sem falar que a exposição à luz azul da tela do leitor antes de dormir prejudica o sono.

Cobrir a boca ao espirrar. É, você aprendeu isso no jardim de infância. Mas uma em cada quatro pessoas deixa de cobrir a boca ao tossir e espirrar em público, de acordo com um estudo de observação. Pior ainda: menos de 5% das pessoas usaram lenços de papel ou tossiram e espirraram no cotovelo, como recomendam os especialistas. E veja só: os cientistas acabaram de descobrir que o espirro humano expele uma nuvem de alta velocidade que, em média, contamina uma sala inteira em minutos. Que nojo.

Passear pelo parque. Parece que as pessoas que moram em área urbana têm risco maior de sofrer transtornos do humor do que os amigos em ambiente rural. Passar algum tempo junto à natureza pode aquietar o córtex pré-frontal subgenual, que se ativa quando nos preocupamos e está ligado a transtornos mentais. Encontre um parque ou trilha que sejam tranquilos e arborizados e você terá menos pensamentos negativos, como mostram as pesquisas.

Adotar o treino intervalado. Meu método favorito de queimar gordura é alternar picos extenuantes de atividade com períodos de recuperação menos intensos. Pesquisadores dinamarqueses testaram a fórmula 10-20-30 num grupo de corredores recreacionais. Em apenas sete semanas, a pressão arterial e o colesterol deles baixou, assim como o tempo gasto para correr 5 km, apesar da redução do período total de exercício à metade. Experimente: 30 segundos de corrida leve, 20 segundos em ritmo moderado e 10 segundos de máximo esforço, num total de um minuto. Faça 3 séries de 5 minutos (com 2 minutos de descanso entre as séries) e você terá um exercício cardiovascular fantástico em 20 minutos.

Digitar lentamente. Isso pode melhorar sua redação. Os pesquisadores constataram que quem usou apenas uma das mãos para redigir um ensaio empregou um vocabulário mais amplo e sofisticado do que quem digitou com as duas mãos. A teoria é que de

sacelerar aumenta o tempo para pen sar nas palavras que quero usar para me exprimir com mais eloquência. Quando os dedos voam pelo teclado, só posso oferecer a primeira palavra que me vem à cabeça.

ATENÇÃO A ESTES MARCOS

Primeira menstruação: Sinal de que você se tornou mulher, disseram sua mae, sua avó e a tia intrometida. Pes quisadores britânicos acrescentam que a idade da menarca pode estar li gada ao risco de doença cardíaca. Um estudo com 1,2 milhao de mulheres de meia idade mostrou que as que ti veram o primeiro ciclo menstrual aos 13 anos apresentaram menos risco de problemas cardíacos; as que tinham aos 10 anos ou menos e aos 17 ou mais tiveram risco mais alto. A idade da menarca pode indicar algo sobre a saúde metabólica geral. Outros estu dos encontraram vínculos com o risco de diabetes e a baixa massa óssea.

Primeira lesão do joelho: Basta uma para aumentar a probabilidade de artrite pós traumática. E a lesão nao precisa ser grave: o comuníssimo rom pimento do menisco ou do ligamento cruzado anterior depois de uma queda pode deixar meu joelho instável e re sultar em desgaste mais rápido. Nem sempre a lesao provoca osteoartrite (a idade, o peso e os genes influenciam), mas uma articulação lesionada é cerca de sete vezes mais vulnerável do que uma articulaçao saudável.

Último cigarro fumado: Apenas cinco anos depois de largar o cigarro, meu risco de desenvolver câncer de boca, garganta, esôfago e bexiga cai para a metade. Obrigado.

Primeira fratura: Trate o osso, é claro, mas, se você tiver 50 anos ou mais, peça também um exame de densi dade óssea. Cerca de 80% das pessoas pulam essa parte. A osteoporose pode ser responsável pela fratura, principal mente se a lesao nao resultou de um grande trauma, como um acidente de trânsito. Se minha massa óssea estiver baixa, é bom saber logo para tomar providências e retardar a perda.

TRUQUES QUE ME DEIXAM MAIS SAUDÁVEL

Misture o iogurte. Aquele líquido em cima é o soro, rico em proteínas, cálcio para os ossos, vitamina D e probióticos para o intestino. Quando você o joga na pia, saio perdendo.

Asse as batatas. Assá las no forno con vencional ou no micro ondas retém mais nutrientes. Se descascá las e fer vê las, você perde toda a fibra da casca e cerca de dois terços da vitamina C.

Deixe o alho picado descansar. Quando o dente é picado ou esma

gado, libera se uma enzima chamada alinase que provoca a formação de compostos que combatem doenças. Deixe o descansar de 10 a 15 minutos O cozimento do alho cedo demais pode desativar a enzima

Esprema limão no espinafre. Esta verdura escura é boa fonte de ferro, mas, para facilitar a absorção das formas vegetais desse mineral, o espinafre precisa ser consumido com vitamina C (por isso o suco de limao).

Descasque o abacaxi. Sei que dá trabalho, mas comprar abacaxi fresco já descascado e picado pode lhe furtar alguns nutrientes. De acordo com as pesquisas, depois de seis dias na geladeira os cubos de abacaxi perdem 10% da vitamina C e 25% dos carotenoides (antioxidantes) se comparados à fruta inteira picada no dia em que é comida.

TRUQUES QUE ME ALEGRAM

Batucar na testa controla a vontade de comer. Esquisito? Pois é. Mas os pesquisadores testaram algumas técnicas de 30 segundos para impedir o ato de comer sem pensar. Esse foi o que funcionou melhor para afastar os participantes obesos de seus alimentos favoritos, reduzindo assim a vontade de comer. A próxima vez que um sonho de chocolate chamar seu nome, ponha o dedo na testa e batuque para o desejo ir embora.

Colorir reduz o estresse. Hoje há muitos livros de colorir feitos para adultos, embora você também possa pegar emprestado o de sua sobrinha Nao importa: colorir pode eliminar a ansiedade. Quando me concentro em algo concreto e repetitivo, aciono por ções de meu lobo parietal, a mesma área do cérebro ligada à espiritualidade e que tende a ficar ativa durante a meditação e as orações.

Fazer cara feia ganha a negociação. Numa negociação difícil (quando você quer escapar da "última" oferta ou da insistência de um vendedor, por exemplo), fazer cara feia pode ter mais resultado do que uma cara de paisagem. Segundo as pesquisas, ela pode dar mais credibilidade às ameaças.

Gelar a mão alivia a dor de dente. Esfregue um cubo de gelo na membrana entre o polegar e o indicador Os nervos desse ponto enviam sinais de frio ao cérebro que podem reduzir os sinais de dor vindos do dente Cientistas canadenses afirmaram que, com parado a massagear o ponto sem usar gelo, esse método reduziu em até 50% a dor de dentes.

Especialistas que contribuíram: Dr. Joseph Borrelli, cirurgião ortopédico e diretor de Ortopedia do Texas Health Arlington Memorial Hosp ta., David Bucci, professor de Ciências Psicológicas e Cerebrais do Dartmouth College Jeffrey Mogil, professor da cátedra E. P. Taylor de Estudos da Dor da Universidade McGill; Ben Michaelis, psicólogo clínico e autor de *Your Next Big Thing: Ten Small Steps to Get Moving and Get Happy*; Dra. Andrea J. Singer, diretora clínica da National Osteoporosis Foundation

UM
HERÓI
NA

FUMAÇA

POR N. R. KLEINFIELD
DO THE NEW YORK TIMES

PERGUNTE A UM BOMBEIRO como foi seu primeiro incêndio e serão muitos os detalhes. Foi no laboratório de química de uma escola, numa pizzaria, numa lavanderia. Foi na esquina das ruas 78 e York, no encanamento de um restaurante chinês. Foi no andar de cima de um prédio antigo, o homem na retaguarda com a mangueira. O capitão tirou uma foto, o novato no primeiro incêndio, exibida numa moldura em casa.

Foi isso que Jordan Sullivan, bombeiro novato recém saído da Academia de Combate a Incêndios da cidade de Nova York, esperou durante 96 dias: seu primeiro incêndio. Ele já havia cumprido cerca de 200 missões, quase sempre no posto menos importante no caminhão: o "homem da lata", que levava um grande extintor.

Já estivera presente em incêndios, mas sempre em papel secundário, depois que as chamas já estavam controladas. No entanto, ainda não passara pelo que os bombeiros consideram seu batismo de fogo. É quando seu caminhão é o primeiro a chegar e, portanto, são eles que entram primeiro.

Às 2h15 da madrugada de 16 de março de 2014, um domingo, Sullivan finalmente teve sua oportunidade. Um morador avisou que havia fumaça num prédio de apartamentos no Brooklyn, ali perto. Nessa missão, Sullivan estava no primeiro caminhão a chegar.

SULLIVAN FALA BAIXO, tem olhos atentos e um sorriso cativante. Depois de praticar luta livre na escola secundária e um pouco na faculdade, quis ser treinador. Mas, após os ataques de 2001 ao World Trade Center, ele decidiu que queria ser bombeiro.

Em 2002, fez a prova de 85 questões para entrar no Departamento de Incêndios. A nota 89 que tirou era boa, mas não o suficiente para classificá-lo entre os 17.850 participantes do concurso. E, quando o concurso seguinte chegasse, em 2007, ele teria 29 anos, velho demais para se inscrever pelos padrões do departamento.

Mas, em julho de 2009, um juiz federal determinou que os concursos de 1999 e 2002 tinham discriminado candidatos negros e hispânicos. Pela reforma ordenada pelo tribunal, candidatos negros e hispânicos prejudicados naqueles concursos poderiam prestar outro, qualquer que fosse sua idade, e teriam prioridade na contratação.

No início de 2012, uma década depois daquela primeira vontade, Sullivan estava entre as centenas de

FOTO, PÁGINAS ANTERIORES: ©PAUL EDMONDSON/STOCKSY

candidatos negros e latinos convidados a fazer a nova prova. Ele ficou espantado e agradecidíssimo por essa ajuda da Providência. Passou na prova e no exame físico e foi aceito na contrataçao prioritária, um dos 76 que formariam a classe mais diversificada da história do departamento. Em julho de 2013, com 36 anos, Jordan Sullivan, que achou que nunca conseguiria ser bombeiro, entrou na Academia de Combate a Incêndios

O CAMINHÃO dos bombeiros parou diante de Wyckoff Gardens, um desbotado prédio residencial de 21 andares. Para Sullivan, o tempo pareceu acelerar. Na porta da frente, um morador virou a cabeça para cima e gritou: "É no quinto andar!"

> **Havia fumaça na escada. E uma mulher gritava, em pânico: "Meu Deus, meus bebês estão lá dentro!"**

Todos têm uma função na coreografia do combate ao fogo. Três integrantes da guarnição formavam a equipe que encontraria o fogo para o caminhao apagar e procuraria vítimas. Era comandada pelo tenente John LaBarbera e formada pelo bombeiro John Crowley, o "homem dos ferros", que levava as ferramentas para arrombar portas, e Sullivan, o "homem da lata".

Sullivan levava um extintor de 2,5 galoes de água (9,5 litros) pendurado no ombro e uma vara de madeira de 1,80 metro com uma ponta de metal para sondar e rasgar paredes. Presos ao capacete estavam uma cunha de madeira e sete pregos para arrombar portas. Ele mede 1,75 metro e pesa 70 quilos. Coberto de equipamento, pesava 45 quilos a mais. A frente do capacete exibia o "emblema abóbora", a insígnia cor de laranja com as letras PROB gravadas para anunciar sua condiçao de novato.

Os três homens subiram pela escada enfumaçada, com Sullivan na retaguarda. Em prédios altos, uma das escadas é utilizada para o ataque com a mangueira e para a equipe interna, enquanto a outra fica para evacuaçao. Na lista do sim e nao: em incêndios até o sétimo andar, use a escada. E só use o elevador até dois andares abaixo do incêndio, para nao ficar preso acima dele.

Havia fumaça na escada. A cada lance, ela engrossava. No quinto andar, um homem que apertava a camisa no rosto apontou: "É lá." E Gloria Meadows, de 64 anos, gritava em pânico: "Meu Deus, meus bebês estao lá dentro! Meu Deus, meus bebês estao lá dentro!"

Gloria escapara com dois netos, o de 1 ano e o de 14, mas os outros

dois estavam lá dentro, um bebê de 5 meses e uma menina de 8 anos. Pelo rádio, LaBarbera pediu a Mike Kehoe, outro integrante da equipe, que mandasse um 10-75, o código de incêndio em andamento.

O homem na escada os guiou até a porta e os três bombeiros se ajoelharam. Normalmente, eles combatem incêndios e vasculham prédios engatinhando, às vezes arrastando-se pelo chão, onde o calor é menos intenso e a visibilidade, melhor.

> "A cômoda estava em chamas, com labaredas lambendo o teto. Sullivan navegou pelas espirais de fumaça."

Rolos de fumaça saíam de baixo da porta. LaBarbera tentou a maçaneta. Estava destrancada. A fumaça negra invadia o apartamento. Crowley disse a Sullivan que olhasse atrás da porta da frente. Havia coisas ali, talvez roupas, mas nenhuma criança. LaBarbera, seguido por Sullivan, foi para a esquerda; Crowley, para a direita.

LaBarbera levava uma câmera térmica para localizar o fogo, e todos os bombeiros tinham lanternas, mas elas pouco ajudavam na fumaça densa.

Sullivan se arrastava sobre o linóleo gasto do piso, perto o suficiente de LaBarbera para tocar seus tornozelos mas não para vê-lo. Sua mão esquerda estava na parede, e ele avançava como se lutasse contra o vento em algum labirinto macabro. Com a mão direita, Sullivan balançava a vara como uma batuta, procurando. Não perca a parede. Não perca a parede.

Bombeiros novos que sondam um apartamento em chamas têm a sensação de estar num imenso labirinto. Depois, quando a fumaça acaba, eles descobrem que não era nada demais. O apartamento parecia imenso para Sullivan, mas media uns 55 metros quadrados.

Ele ainda estava cheio de adrenalina. Seu tanque de oxigênio continha ar comprimido estimado para durar 45 minutos, mas isso se ele estivesse, digamos, arrancando o mato do jardim. Nos testes, o Departamento de Incêndios calculou que um bombeiro no combate ao fogo teria, em média, dezessete minutos e meio de ar. O novato ansioso pode ter bem menos, talvez uns dez minutos. O treinamento ensina a regular a respiração: "não sugue o ar", "não sopre no tanque".

Como um novato conseguiria manter a calma no primeiro incêndio? Sullivan aprendera truques como trincar os dentes. Era difícil. Ele estava sugando o ar.

FOTO ©DAMON WINTER/NEW YORK TIMES/REDUX

A CÔMODA DO QUARTO de dormir estava em chamas, com labaredas lambendo o teto. Crowley foi para a esquerda, mantendo o pé esquerdo em contato com a parede Sullivan foi para a direita, uma das maos tocando a parede, navegando pelas espirais de fumaça. Nao perca a parede

O tempo passava. Estavam vários minutos dentro de um apartamento em chamas, ainda sem a mangueira.

"A adrenalina bombava", diz Sullivan. "Estava ansioso para me pôr à prova."

Os bombeiros aprendem que, sem combate, o fogo tende a dobrar a cada trinta segundos. Onde estavam as crianças? Quanto tempo viveriam?

Sullivan tateou à frente com a mao esquerda e sentiu alguma coisa. A perna fina de um móvel. Tateou mais alto. Grades. Ele sabia o que era aquilo: um berço

Ele se levantou, pôs as maos lá den tro e, cautelosamente, tateou o que achou que fossem cobertores e brin quedos; nao conseguia enxergar

A lanterna estava presa ao ombro;

ele se inclinou e ela iluminou alguma coisa. Era branca e macia. Ele também sabia o que era: uma fralda.

ASSIM QUE VIU a fralda e sentiu a maciez do corpo, ele soube que era o bebê. Sullivan o pegou no colo.

O treinamento diz para manter a calma. Transmita informaçoes com frases claras e concisas Ele nao estava calmo, nem um pouquinho. Quando sentiu o bebê, berrou: "Achei o bebê, senhor!"

Pelo rádio, Crowley transmitiu o código 10 45, ou seja, uma ví tima fora encontrada Ele nao pôde deixar de rir, porque, mesmo na quelas circunstâncias difíceis, Sullivan con tinuava terminando tudo com "senhor", sempre o novato perfeito.

Sullivan aconchegou a criança des falecida contra o ombro e saiu cor rendo do apartamento No corredor, encontrou Dale Ford, bombeiro do carro 110, que disse: "Me dê o bebê e volte lá para dentro." Ele entregou a criança e retornou ao apartamento à procura da menina.

O resto aconteceu depressa. Os homens do caminhao estenderam a mangueira até o apartamento e, de joelhos, jogaram no fogo mil litros d'água por minuto, apagando o.

Sullivan entrou no segundo quarto. Estranhamente, encontrar o bebê o acalmara. Um minuto e meio tinha se passado desde que o achara. Ele ou viu alguém gritar 10 45. Bryan Kelly, bombeiro do Esquadrão 1, localizara a menina de 8 anos caída, inconsciente.

> "Assim que viu a fralda e sentiu a maciez do corpo, Sullivan soube que era o bebê e o pegou."

No primeiro quarto, os homens da man gueira ouviram um ruído abafado, talvez um brinquedo. Debaixo da cama estava um cao zinho minúsculo, vivo e encharcado.

Nos dez minutos se guintes, os homens da mangueira contiveram o fogo. Novos bombei ros chegaram para fazer uma segunda busca. Nisso, o número de bombeiros no local já era cerca de 60. Os outros do carro 105 tiraram a más cara. LaBarbera notou que Sullivan ainda usava a dele e lhe disse que po dia retirá la. Ele tinha ar. O alarme de falta de ar nao soou.

A fumaça se dissipou e a escuridao se desfez. O apartamento encharcado e carbonizado parecia ter passado por uma imensa tempestade

LÁ EMBAIXO, ENQUANTO a lua su bia no céu, os bombeiros fizeram seu

relatório a Matthew Ferris, comandante do batalhao, recapitulando os fatos. Ele deu parabéns a Sullivan, que ainda nao parara com o "senhor". O chefe lhe disse: "Calma, nao precisamos de senhores aqui"

Naquele momento, as crianças, aconchegadas em leitos de hospital, estavam sendo tratadas. Elas se recuperariam e receberiam alta (O cachorro também sobreviveu.)

Quatro dias ainda se passariam até alguns bombeiros visitarem a família numa escola local, quando Sullivan voltou a pegar o bebê no colo.

DEPOIS DO RELATÓRIO, os bombeiros subiram no caminhao, com fumaça e água nas roupas. Na tranquilidade do quartel, tiraram o equipamento encharcado e tomaram banho Sullivan estava cansado

Ele sabia que continuava a ser um bombeiro ainda novato que tinha muito a aprender.

Ao relembrar a noite, achou que poderia ter ficado mais atento. Às vezes se confundira, sem saber quem estava onde. Mas fora batizado. E sentiu se humilde com o fato estonteante acontecido dentro daquele prédio: ele pegara uma criança e lhe devolvera a vida.

Entre as ordens que os novatos têm de obedecer está a de nao usar o celular no trabalho Dessa vez, Sullivan quebrou a regra. Um pouco depois das quatro, nas primeiras horas da manhã, ele ligou para o pai.

- Achei um bebê disse. - Nao posso falar agora. Estou no quartel.

O pai, um homem rígido, respondeu:

Tudo bem. Conversamos depois.

O resto do turno foi tranquilo E entao ele se dirigiu ao ginásio do quartel, onde se exercitou antes de ir para casa. Estava inquieto demais para dormir.

Logo chegou a hora de cumprir seu próximo turno. O pessoal de relaçoes públicas do Corpo de Bombeiros combinara com alguns canais de TV para entrevistá lo diante do quartel Depois que os jornalistas partiram, ele voltou ao território dos novatos: a pia cheia de louça para lavar.

NEW YORK TIMES 20 DE JUNHO DE 2014 © 2014 THE NEW YORK TIMES CO NYTIMES COM

* * *

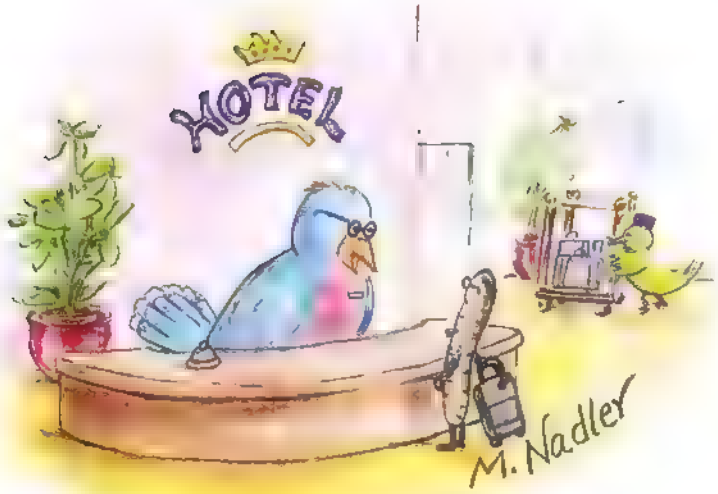
CAMINHO DE MÃO DUPLA

Um dos caminhos mais simples para a mudança profunda é os menos poderosos falarem tanto quanto ouvem e os mais poderosos ouvirem tanto quanto falam

GLORIA STEINEM

Ossos

DO OFÍCIO



"Como brinde, podemos acordá-lo bem cedo?"

DERAM A MEU amigo estagiário 50 dólares para buscar o almoço do presidente do banco. Disseram-lhe que comprasse algo para ele também; ele comprou uma camisa. Fonte: storify.com

VOCÊ JÁ SOFREU um CEE (colapso na entrevista de emprego)? Estes homens e mulheres, sim:

- "Fiquei tão nervoso na entrevista que, quando ele me perguntou o que eu queria ser dali a cinco anos, respondi: piloto de corrida."
- "Ele me pediu que falasse um pouco de mim, e literalmente esqueci quem eu era."
- "Perguntaram minha opinião sobre pontualidade. Respondi que era bom falar com clareza e educação e ótimo usar a gramática correta na fala e na escrita."

Fonte: dailymail.co.uk

ILUSTRADO POR MARY NADLER

ESTÁVAMOS DEMOLINDO uma antiga privada externa com três lugares quando a vizinha perguntou se podia ficar com o assento: uma tábua única com três buracos. Eu disse "claro"

Seis meses depois, ela me convidou a ir à sua casa. Lá, me mostrou a sala de estar recém decorada, com as fotos dos três netos emolduradas por uma tábua única com três buracos. D. R.

DO REGISTRO de ocorrências da polícia ou o que um policial enfrenta nas ruas todo dia:

- Um policial averiguou a queixa de que havia um veículo parando nas caixas de correio. Era a van do correio.
- Uma mulher disse que o filho tinha sido atacado por um gato e que o gato não a deixava levar o filho ao hospital.
- Um morador disse que alguém entrara em sua casa à noite e roubara dois quilos de bacon. Depois de investigar, a polícia descobriu que a mulher dele fizera um lanchinho no meio da noite
- Um homem avisou que um esquilo corria em círculos na Rua Davis e que ele não sabia se o animal estava doente ou se fora atropelado. Um policial foi averiguar e, ao passar pela rua, atropelou o esquilo.

Fonte: uniformstories.com

Sua história pode valer até R$ 400. Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 13.

NÃO SE OUVE ISTO EM TODO LUGAR

O músico Graham Nash – do grupo Crosby, Stills, Nash and Young – descreve como ouviu *Harvest*, o clássico disco solo de Neil Young, pela primeira vez:

"Um dia eu estava no sítio de Neil, onde havia um lindo lago. Ele me perguntou se eu queria ouvir seu novo disco, *Harvest*. Eu disse que sim. Ele me pediu que entrasse no barco a remo. Perguntei: 'No barco?' E ele respondeu: 'Sim. Vamos para o meio do lago.' Bem, achei que ele estivesse com um gravadorzinho cassete e que ouviríamos em relativa paz, no meio do lago. Nada disso. Ele tinha a casa inteira como alto-falante esquerdo, o celeiro inteiro como alto-falante direito. E ouvir *Harvest* vindo desses dois alto-falantes enormes, em volume altíssimo. Elliot Mazer, produtor de Neil, veio até a margem e berrou: 'Está bom, Neil?' E, juro, Neil respondeu: 'Mais celeiro!'"

De openculture.com

NEIL YOUNG © MICHAEL PUTLAND/GETTY IMAGES BAR © BLEND IMAGES/GETTY IMAGES

Ouvindo pela primeira vez...

Uma mulher que nasceu surda resolve correr o risco e escapa de um mundo de silêncio

...aos 39 anos

POR JO MILNE
DO LIVRO *BREAKING THE SILENCE*

FOTOGRAFADO POR NADAV KANDER

MATT, MEU cão-guia, se remexe a meus pés. Estamos num trem lotado e tento montar a imagem mental dos outros viajantes.

Sinto um cheiro forte e doce. Provavelmente os outros passageiros não notaram; estão ocupados conversando pelo celular ou lendo o jornal. Mas, para mim, é uma pista. O aroma delicioso pertencerá a uma moça a caminho de ver o namorado? Será um primeiro encontro? Também sinto cheiro de café. Digo a mim mesma para tomar cuidado, no caso de haver uma bebida quente por perto.

Essa é minha vida de cega e surda: presa num mundo que fica mais escuro a cada dia, um mundo silencioso interrompido apenas pelo ruído branco difuso e de baixo volume do aparelho auditivo.

Mas daqui a um mês farei implantes cocleares. Os cirurgiões me dizem que, com 39 anos, talvez eu consiga ouvir pela primeira vez a voz das pessoas que amo: minha família, meus amigos e os colegas com quem trabalho como coordenadora de aconselhamento. É uma possibilidade incrível, mas traz riscos graves. Se o nervo auditivo for danificado, perderei até o ruído difuso em que passei a confiar, um som que lembra o que se escuta debaixo d'água.

Estou cheia de medo. Minha mãe também está preocupada. "Você está bem assim, Joanne", diz ela. "E se não der certo?"

Mas e se der? E se eu tiver a chance de tirar o aparelho de audição e nunca mais usá-lo?

Sei que algum dia perderei o que me resta de visão; tenho retinite pigmentosa, outro sintoma da síndrome de Usher, doença genética rara e cruel que me roubou a audição quando nasci. Desde os vinte e tantos anos, quando comecei a ficar cega, não tenho visão periférica, apenas um túnel estreito diante do rosto que me permite ler lábios. Mas haverá mesmo a possibilidade de que, em troca, os médicos me devolvam os ouvidos?

> "E se não der certo?", pergunta mamãe. Mas e se der?

PARECE QUE ALGUÉM PÔS PESOS de chumbo em minhas pálpebras. Devagar, com imenso esforço, pisco e elas se abrem. Uma rachadura no teto da enfermaria do hospital entra em foco. Depois, um rosto aparece em minha visão tunelar. É mamãe.

"Eles fizeram a operação?", consigo grasnir. "Já acabou?"

Mamãe ri.

CABELO E MAQUIAGEM CHARLOTTE CAVE PARA ONE REPRESENTS

DOIS DIAS DEPOIS DA CIRURGIA, estou em casa, em Gateshead, na Inglaterra. Os especialistas acham que tudo deu certo, mas tenho de esperar um mês até ligarem os implantes. Só entao saberemos se foi um sucesso.

De repente, fiquei incapaz Nao posso mais usar o aparelho auditivo e, sem ele, o ruído branco que me guiava todos os dias sumiu. O silêncio total e completo é um companheiro deprimente.

O que mais me assusta é a ideia de ficar assim para sempre.

UM MÊS DEPOIS, volto ao hospital. Mamae e eu estamos na sala de espera. Uma TV de tela grande mostra o nome e o tempo de espera de cada paciente.

Joanne Milne, dez minutos

Seis minutos: aquele medo importuno que nao desaparece E se a operaçao não deu certo?

Cinco minutos: penso em outras coisas O medo no rosto de mamae ao sair correndo de casa quando fui atropelada ainda pequena porque nao consegui ouvir o carro se aproximar. A vez em que consegui me soltar do carrinho enquanto mamae olhava uma vitrine. As duas horas frenéticas que ela passou me procurando no meio da multidao, sabendo que nao adiantava chamar meu nome. A briga que teve para me pôr na mesma escola em que estudavam minhas irmas. Os agressores que cuspiam em minhas costas no ônibus da escola e achavam engraçado eu nao conseguir ouvi los.

Três minutos: olho a tela e engulo em seco

Um minuto· estou fitando o chao e vejo um par de sapatos pretos surgir à minha frente Ergo os olhos, vejo um rosto amistoso aparecer em meu túnel e sinto as vibraçöes de mamae, que se levanta a meu lado.

SENTO-ME DIANTE DE LOUISE, a audiologista, em seu consultório. Antes de ligar os implantes, ela precisa usar o computador para alinhar 22 eletrodos em cada ouvido. É um processo demorado, em que Louise prende no computador os fios de meus novos aparelhos auditivos. Quando os coloca atrás da minha orelha pela primeira vez, parecem duros e frios.

Depois de repetir várias vezes o mesmo processo laborioso em cada eletrodo, Louise pousa a caneta e sorri para mim.

"Conseeeeegue.. meeeee... ouviiiiir?" As primeiras palavras que já escutei.

Cada letra, cada sílaba ricocheteia nas paredes, no teto, nas portas, soa pela sala, nos meus ouvidos e choca lha dentro do cérebro, que, desesperado, tenta filtrar todos os novos sons que saíram girando da boca de Louise e atingiram minhas orelhas, explodindo como fogos de artifício.

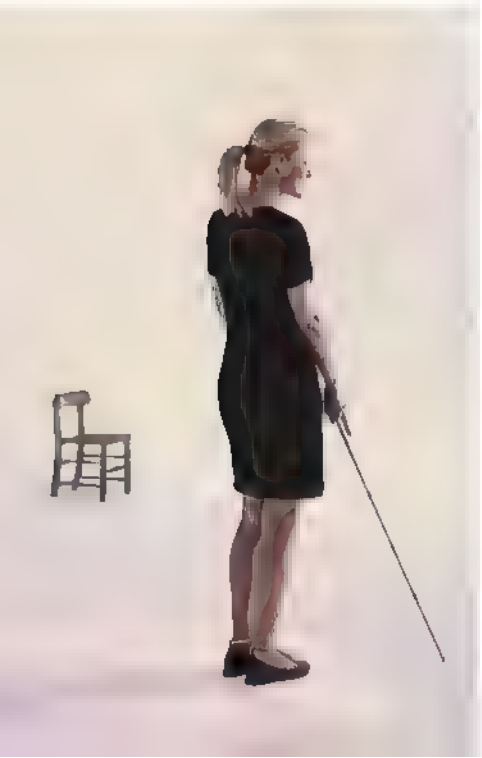
É assim que soa? Nao é um ruído

branco nem um zumbido suave. É assim que é nao ser surdo. Isso é audiçao.

"Vou dizer os dias da semana", explica Louise devagar. A voz dela é como imaginei que seria a de um robô: aguda, guinchada, eletrônica. "Segunda feira... terça feira... quarta feira..."

As emoções saem borbulhando de meu corpo como de uma lata de refrigerante sacudida. As lágrimas pingam no colo enquanto tento absorver tudo aquilo. "Quinta feira... sexta feira... sábado... domingo..."

Palavras que conheço a vida inteira, mas que ouço pela primeira vez. Tao comuns, mas, para mim, sao as mais lindas que existem.



Mamãe está em pé à minha direita, filmando o momento. Tento falar e tenho essa estranha sensaçao por dentro. Uma voz em minha cabeça. Minha própria voz.

- Soa muito agudo - digo.

- Vai soar agudo a princípio - Louise concorda. - Seu cérebro se acostumará e nao soará assim para sempre.

Baixo a cabeça até o colo e choro.

- Sorria - diz mamãe, em pé com a câmera.

Ela tem sido minha porta voz, meus ouvidos, meus olhos a vida inteira, e até agora eu nunca soube como era a voz dela. Meu cérebro tenta registrar a diferença entre a voz dela e a de Louise e percebe instantaneamente: o sotaque do norte da Inglaterra de mamãe. Então é assim que falamos.

A operaçao deu certo. Posso ouvir. Se fosse possível medir a alegria em grau máximo, era o que eu faria. Em todos esses anos em meu mundo silencioso, as palavras de nada me adiantavam, eram desconhecidas com quem eu desejava, de longe, fazer amizade. E, sim, há uma pergunta óbvia: como é que sei o que significam essas palavras pronunciadas se nunca as ouvi? Todos esses anos lendo lábios ensinaram a meu cérebro o formato e a sensaçao das palavras faladas, antes mesmo que eu as ouvisse. Agora, de repente, som e significado se juntam.

Saio do consultório de Louise como uma mulher que ouve. Enquanto andamos, ouço o batuque dos passos no chão. Depois surge outro som.

– Que barulho é esse? – pergunto a mamãe.

É o telefone tocando – diz ela, e, quando ergo os olhos, minha visão tunelar revela a recepcionista pegando o aparelho.

– Que barulho é esse? – pergunto de novo, quando um clinque clinque passa por mim.

É o carrinho do café.

Os sinais que, de tão comuns passam despercebidos, colorem meu mundo, dando lhe uma vida que nunca senti.

QUANDO SAÍMOS DO hospital e entramos naquele dia de março, o vento açoita o chão, levantando as folhas em redemoinho. E então percebo que o vento faz barulho, um barulho soprado, corrido.

Paramos num restaurante e me espanto com a barulheira do mundo: o estrépito da cozinha, facas e garfos batendo nos pratos, o zumbido das conversas. Então noto mais uma coisa: o som de meus talheres raspando o prato.

– Faço muito barulho quando como – digo rindo à mamãe.

Para mim, tudo é maravilhoso: o fato de responder à garçonete quando ela pergunta se quero parmesão na massa, embora eu esteja olhando para o outro lado; o ruído que o copo faz quando o pouso com força demais na mesa; o gelo que tilinta entre as fatias de limão dentro do copo.

Eu achava que as bebidas eram silenciosas e que copos não faziam barulho. E também que a gente só podia se comunicar quando olhasse os outros. Tudo isso são segredos que o mundo sonoro agora me revela.

Ao voltarmos a nosso quarto de hotel, meu cérebro está exausto com o esforço de escutar. Quando mamãe pendura o casaco no guarda-roupa, peço lhe, pela primeira vez na vida, que faça silêncio.

– Oooh, desculpe! – diz ela.E caímos na gargalhada.

BREAKING THE SILENCE: MY STORY AS I LEARNED TO HEAR FOR THE FIRST TIME, DE JO MILNE E ANNA WHARTON. 2015, DE JO MILNE. PUBLICADO POR CORONET BOOKS. CORONETBOOKS.COM

* * *

O IMPORTANTE É A AMIZADE

Eu costumava adorar corrigir a gramática das pessoas até que me dei conta de que gostava mais de ter amigos

@MARAWRITESSTUF

O Rio de Janeiro está se arrumando para as Olimpíadas. Mas, de barbas a biquínis, regras rigorosas determinam o que os atletas podem vestir

Vestidos para vencer

POR DAVID THOMAS

EM MARÇO DE 2012, a Federação Internacional de Voleibol fez um anúncio que abalou o mundo do esporte. A entidade revogou uma regra que transformara o vôlei de praia em um esporte adorado pelos homens: as atletas não precisariam mais usar biquínis.

Até aquele ano, as regras do esporte estipulavam que a parte de baixo dos biquínis deveria ter "uma largura lateral máxima de 7 cm". Mas as novas determinações permitiram "shorts com um comprimento máximo de 3 cm acima do joelho, e tops com ou sem mangas".

A federação apresentou a mudança como um meio de facilitar a adesão de mais países ao vôlei de praia feminino. "Muitos países têm exigências culturais e religiosas, portanto o uniforme precisava ser mais adaptável", ponderou o porta-voz Richard Baker.

A jogadora americana de vôlei de praia Kerri Walsh (à direita, na foto) é fã do biquíni.

© DAVID EULITT/KANSAS CITY STAR/MCT/ZUMAPRESS.COM/ACTION IMAGES

USA
London 2012

Mas os fundamentalistas nao sao os únicos inimigos do biquíni. O vôlei de praia se tornou uma questao feminista. A Comissao Australiana de Esportes investigou a "exploraçao sexual" no esporte, apontando que as mulheres teriam sido estimuladas a usar "uniformes intencionalmente [projetados] para exibir o corpo, e nao por qualquer motivo tecnológico, prático ou funcional".

As jogadoras de vôlei de praia, no entanto, nao ficaram tao animadas com o novo *look*. Nas palavras de Kerri Walsh, estrela americana dessa modalidade: "Precisamos dos biquínis. Nao podemos vestir roupas largas. Biquínis sao funcionais e ousados ao mesmo tempo".

Suas companheiras competidoras evidentemente concordaram. Como um porta-voz da federaçao explica, com a formalidade cansada de alguém que já respondeu a perguntas demais sobre o assunto: "Nas Olimpíadas de Londres, as atletas escolheram usar o uniforme tradicional, bem como no Circuito Mundial de Vôlei de Praia."

No Rio de Janeiro, o torneio de vôlei de praia vai acontecer nas areias de Copacabana. E, se existe um lugar no mundo onde um biquíni é o traje apropriado, sem dúvida é aquele. Assim, admiradores de mulheres altas, saradas e belas, vestindo pouquíssimas roupas, podem ficar tranquilos.

Embora isso suscite uma questao interessante: que outras regras se aplicariam à aparência dos atletas nos Jogos Olímpicos?

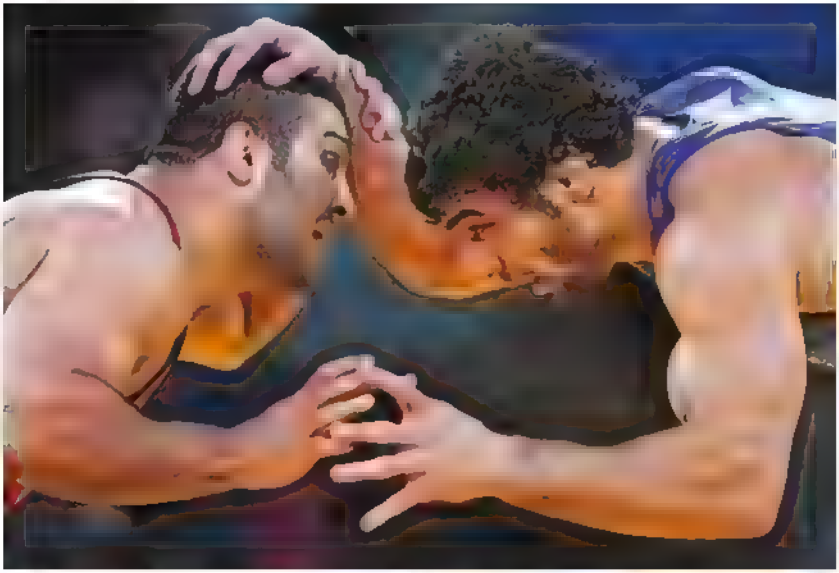
> "Há quase 3 mil anos, nas Olimpíadas,

> todos os atletas eram do sexo masculino e competiam nus.

NAS OLIMPÍADAS antigas, há cerca de 3 mil anos, a única regra para a vestimenta era: "Sem roupas." Todos os atletas eram homens e competiam nus. Mulheres nao podiam ter participaçao nos eventos esportivos da época. Mulheres casadas nao podiam sequer ver os Jogos, sob pena de morte. Uma viúva, no entanto, chamada Kallipateira, ousou ser diferente – assim reza a lenda.

Ela queria torcer pelo filho, o ginasta Peisirodus. Entao, se disfarçou de seu treinador e o acompanhou até Olímpia, onde o rapaz venceu a competiçao. Quando Kallipateira deu um pulo para comemorar a vitória do filho, suas roupas se abriram com o vento e revelaram seu corpo de mulher.

© ACE STOCK LIMITED/ALAMY



Atletas do Irã e da Rússia nas Olimpíadas de Londres, em 2012: a barba dos lutadores em eventos olímpicos deve ter no mínimo 5mm.

A vida dela foi poupada. Mas, a partir de entao, todos os treinadores, assim como os atletas, foram obrigados a ficar sem roupas, a fim de provar sua masculinidade.

Hoje, as regras que regem os esportes individuais são formuladas por suas diversas entidades responsáveis, supervisionadas pelo Comitê Olímpico Internacional (COI).

Num primeiro momento, algumas parecem um pouco estranhas Por exemplo, o Artigo 23 dos regulamentos da United World Wrestling estipula que "os competidores devem ter a barba completamente raspada. Se usarem barbas, elas nao podem ser menores do que 5mm". Eles também foram proibidos de ter qualquer suor no corpo quando chegassem ao tatame para o início de uma luta, ou no início de cada *round*. Nao podem "aplicar qualquer substância oleosa ou pegajosa no corpo". As competidoras nao podem usar sutiã com aro no bojo

Existem bons motivos para todo esse regulamento Nao é permitido a um competidor usar barba curta ou rala porque seu queixo poderia "arranhar como uma lixa a pele do oponente e até cortá la", de acordo com a entidade responsável pelas lutas

© RIA NOVOSTI/TOPFOTO

Se o corpo de um lutador estiver suado ou oleoso, ficará muito mais difícil de ser agarrado, o que colocaria o oponente em desvantagem. Um sutiã com aro no bojo é proibido porque "qualquer objeto de metal, incluindo zíperes, pode ser perigoso durante a luta e furar ou espetar o adversário".

É compreensível a preocupação em evitar que o uniforme dê ao atleta vantagem injusta. As regras do ciclismo instituem que "a vestimenta não pode ser adaptada para servir a qualquer propósito que não seja o de vestir o corpo".

Como exemplo de um *design* que seria vetado, as regras mencionam "asas" entre os braços e o corpo do ciclista, ou sapatilhas projetadas para que o competidor se torne mais aerodinâmico. Da mesma forma, atletas em provas de saltos não podem usar sapatilhas com solados grossos, antiderrapantes.

A IMPORTÂNCIA DA HONESTIDADE nas roupas esportivas foi destacada pelas provas de natação em 2008, em Pequim, quando os competidores que usaram os macacões LZR Racer, da Speedo, conquistaram 98% das medalhas, quebrando 23 recordes mundiais.

Os macacões cobriam todo o tronco do nadador e iam até os joelhos, ou até os tornozelos. Eles não só eram superaerodinâmicos, diminuindo a resistência na água, como também, dizia-se, ajudavam na flutuação. Alguns competidores usaram vários deles, um em cima do outro, para flutuar mais facilmente e ganhar velocidade.

> **Em Pequim, 2008, nadadores com o macacão**

LZR Racer, da Speedo, quebraram 23 recordes.

Mais tarde, Jason Rance, que liderou a equipe de pesquisa e desenvolvimento do macacão da Speedo, insistiu que os rumores sobre a flutuação não eram verdadeiros: "A Speedo sempre testou a flutuabilidade porque nós não acreditamos que seja justo o nadador usar um macacão que, basicamente, o ajude a flutuar. O que fazemos é ajudar a reduzir a resistência da água."

No entanto, a Federação Internacional de Natação (Fina), órgão que controla a natação mundial, baniu todo e qualquer macacão de corpo inteiro, de alta tecnologia, e as diretrizes para as Olimpíadas de 2016 estão ajusta

© SPEEDO

A equipe canadense de nado sincronizado, em Pequim, 2008: as atletas são proibidas de usar "maquiagem teatral".

© SIPA PRESS/REX/SHUTTERSTOCK

das para que os uniformes adotados sejam o mais convencionais possível.

Todo fabricante cujas roupas serão usadas nas provas de natação devem fornecer um metro quadrado do tecido a partir do qual elas serão feitas, para assegurar que sejam adequadas.

O NADO SINCRONIZADO TAMBÉM é alvo de investigação. Junto com a ginástica rítmica, ele é um esporte olímpico no qual há apenas competidoras. E, como ocorre com tantos outros esportes que envolvem a participação feminina, principalmente os que implicam julgamento estético, a questão da aparência se tornou um tópico de debate acalorado

As meninas do nado sincronizado são atletas saradas, que possuem força, flexibilidade e uma tremenda resistência cardiovascular. Mas, por que usam roupas coloridas e brilhantes, maquiagem pesada e ostentam um sorriso congelado no rosto, elas podem ser vistas como estereótipos de uma feminilidade submissa.

Enquanto discutem a aparência das meninas do nado sincronizado, as regras tentam tornar o esporte mais discreto, menos chamativo. Por exemplo, as regras afirmam que: "Maquiagem teatral não deve ser usada. Uma maquiagem simples, que dê uma aparência natural, limpa e saudável é aceita."

Os únicos comentários acerca dos figurinos vêm das orientações para

Usain Bolt vence os 100 m, em Londres, 2012: os velocistas preferem roupas colantes que diminuam a resistência do ar.

eventos aquáticos controlados pela Fina. Elas afirmam que: "Os maiôs devem ter bom gosto e estar de acordo com a moralidade." E alertam contra roupas que possam ser transparentes

E também nao há qualquer obrigação de que as competidoras de nado sincronizado sorriam. As regras simplesmente declaram que serao acrescentados pontos pela "expressao do humor da música" e "o modo da apresentaçao"

A maioria das apresentaçoes de nado sincronizado é acompanhada por músicas alegres, apropriadas ao tipo de coreografia das nadadoras. Mas nao há nada nas regras que as impeça de chorar copiosamente durante a "Marcha fúnebre".

Assim, talvez, como acontece com as jogadoras de vôlei de praia, as meninas do nado sincronizado simplesmente gostem de usar maiôs chamativos. Afinal, atletas de ambos os sexos sao pessoas jovens com corpos fantásticos Nao deveríamos estar surpresos se eles gostassem de exibi los

AS REGRAS DO ATLETISMO ATESTAM que os uniformes dos competidores devem ser discretos "e projetados e usados de forma a nao serem repreensíveis". Devem ser feitos de material que "não seria transparente, mesmo quando molhado" e ter a mesma cor na frente e atrás. Apesar disso, no entanto, quem decide que tipo de uniforme usar sao os corredores e suas federaçoes nacionais.

Esses atletas, geralmente, ainda usam *shorts* e camisetas que quase nao sofreram alteraçao nos últimos 50 anos, apesar de os velocistas agora tenderem a usar uniformes justos, para diminuir a resistência do ar. As

© STREETER LECKA/GETTY IMAGES

mulheres, no entanto, mudaram de *shorts* e camisetas, como os homens, para uniformes de duas peças bem menores e mais justos, cada vez mais parecidos com os biquínis das jogadoras de vôlei de praia.

Nenhuma regra causou esta mudança. Trata se apenas do que os atletas querem vestir. E, mesmo quando atletas olímpicos de ambos os sexos parecem vestir uniformes tradicionais, mudanças estao acontecendo

As competiçoes equestres, que sao únicas pelo fato de que homens e mulheres competem diretamente entre si, ainda exigem uniformes de equitaçao cujos *designs* datam do século 19. Mas, apesar de as versoes atuais parecerem semelhantes, antigos culotes de tecido de lã penteada e casacas de lã estao sendo substituídos por tecidos modernos que deixam a pele de cavaleiros e amazonas transpirar, removendo o suor e esticando à medida que os atletas se movimentam.

Um porta voz da Federação Equestre Internacional observa: "A mudança é norteada pelos competidores. A percepçao é que o cavaleiro e a amazona parecem antigos; mas, hoje em dia, nao. Sao atletas com roupas colantes, e eles têm corpos maravilhosos porque sao muito sarados Nosso uniforme é bem bonito e *sexy*."

É SENSATO IMAGINAR QUE MUITAS espectadoras se sintam atraídas por um homem em boa forma vestindo roupas de equitaçao aderidas ao corpo, da mesma forma que homens sejam atraídos por lindas mulheres de biquíni. Mas isso nao significa que o sexismo nao exista no esporte, ou que as roupas nao sejam parte de sua causa.

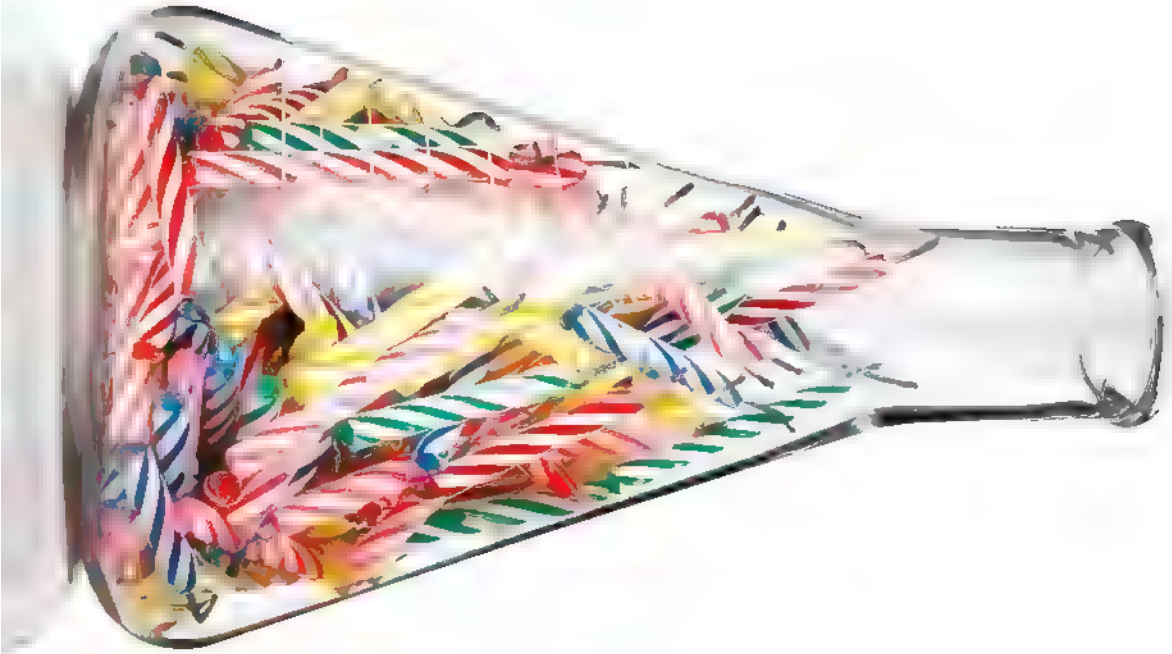
Vejamos a história de Niklas Stoepel, de Wattenscheid, na Alemanha. Ele treinou seu esporte desde os 7 anos, alcançou o mais alto padrao e deveria ter sido indicado para a seleçao alema. Ele sonhava em competir nos Jogos Olímpicos.

Só havia um problema Niklas, como um número crescente de jovens meninos, era um nadador de nado sincronizado. Ele nao se incomodava em raspar as pernas, como os nadadores e os ciclistas fazem, ou em usar roupas cheias de purpurina, como fazem os dançarinos de balé.

Mas o COI nao permite que atletas do sexo masculino entrem em competiçoes de nado sincronizado. Em 2014, a Federaçao Internacional de Nataçao mudou de ideia e jovens atletas como Niklas puderam competir em duetos mistos.

O COI, no entanto, nao mudou de ideia. Nao haverá atletas masculinos no nado sincronizado nas Olimpíadas do Rio, em 2016. Mulheres podem calçar luvas de boxe, mas as regras ainda proíbem homens de usar maquiagem e figurinos divertidos. Se isso nao é discriminaçao, é o quê?

© ROSS KINNAIRD/A. SPORT/GETTY IMAGES



FOTOGRAFIA DE CLARE BENOIST ADEREÇOS SARAH GUIDO LAAKSO PARA HALLEY RESOURCES

A ciência diz que você pode viver 100 anos

São mais de 30 mil centenários hoje no Brasil, número que triplicou na última década. Eis como se tornar um deles

POR ALYSSA JUNG

VOCÊ ACHA QUE TEM A IDADE ERRADA

Jura que você se sente como se tivesse 35 anos e não 55? Isso é bom para a longevidade, de acordo com um recente estudo britânico. Todos os participantes tinham 65 anos ou mais, e os que se sentiam com três ou mais anos a menos do que tinham de fato apresentaram menos probabilidade de morrer dentro de oito anos do que aqueles que sentiam ter a idade verdadeira ou mais. A diferença foi tão significativa - sentir se mais velho foi ligado a um aumento de 41% do risco de morrer - que os autores do estudo recomendaram aos médicos que, como parte do exame físico anual, perguntassem aos pacientes que idade sentem que têm.

VOCÊ COME MAIS DESSAS DUAS COISAS

As mulheres que consumiram mais hortaliças e frutas tiveram pro

babilidade 46% menor de morrer num período de cinco anos quando comparadas às que as comiam rara mente, de acordo com um estudo da Universidade de Michigan com 700 participantes entre 70 e 79 anos. (A ingestao foi medida com a avaliaçao do nível sanguíneo de alguns com postos vegetais)

Os moradores de Oki nawa, no Japao, que se gabam de ter uma das proporçoes mais altas do mundo de centenários (cerca de 50 em cada 100 mil habitantes, con tra apenas dez a vinte nos Estados Unidos), sao a prova viva de que é bom comer legumes e verduras. Os habitan tes mais idosos passaram quase toda a vida com uma alimentaçao de base vegetal, e quase todos têm ou tiveram uma horta

> *Os que fazem regularmente meia horinha de sesta correm menos risco de cardiopatia.*

VOCÊ TEM ATITUDE POSITIVA

A personalidade dos quase centená rios costuma apresentar em comum características como alegria e oti mismo, de acordo com um estudo com 243 voluntários publicado em 2012 na revista *Aging*. "Ser adaptável e flexível ajuda a evitar o estresse e a ansiedade e, assim, aumenta a longe vidade", diz a Dra. Rosanne Leipzig, professora de Geriatria e Medicina Pa liativa da Escola de Medicina Icahn do hospital Monte Sinai, em Nova York.

VOCÊ APRECIA O QUE CAIR NA REDE

Idosos com nível sanguíneo mais alto de ácidos graxos ômega-3 viveram, em média, dois anos mais do que os que tinham nível mais baixo, como mostrou um estudo de Harvard Os partici pantes nao tomaram suplementos de óleo de peixe; eles simples mente comeram muito peixe rico em ômega 3.

VOCÊ COME FEITO UM GREGO

Sabemos que a ali mentaçao de estilo me diterrâneo (com ênfase em azeite, leguminosas, nozes, castanhas e ce reais integrais, além de frutas, hor taliças e peixe) foi ligada a uma vida mais longa. Mas uma nova pesquisa de Harvard com mais de 4 600 mulhe res revela o efeito cumulativo da boa nutriçao. Os pesquisadores classifica ram os voluntários pela adesao a esse estilo alimentar; os que tiveram nota mais alta demonstraram menor enve lhecimento celular

VOCÊ NÃO PERDE A SESTA

Os moradores de Ikaria, pequena ilha grega no Mediterrâneo com elevada

OS CENTENÁRIOS FALAM

Cinco integrantes do clube dos três algarismos revelam sua fórmula.

■ **Grandes metas.** "Correr me trouxe de volta à vida e me fez esquecer meus traumas e tristezas", disse Fauja Singh, de 104 anos, à CNN. Esse bisavô nascido na Índia correu sua primeira maratona com 89 anos e, desde então, competiu em corridas no mundo inteiro.

■ **Luxo.** "Ninguém fica velho demais para usar coisas bonitas", disse Susannah Mushatt Jones, de 116 anos, quando foi fazer um eletrocardiograma e os médicos se surpreenderam com sua *lingerie* rendada. Susannah, que nasceu no Alabama e hoje mora em Nova York, sempre teve um fraco pelas *lingeries* da Bloomingdale's, disse sua sobrinha na revista *Time*.

■ **Costume.** Ave a e flexões no café da manhã, depois peixe com legumes no jantar: é assim que o nova-iorquino Duranord Veillard explica seus 109 anos. De acordo com o jornal *USA Today*, Veillard faz cinco a sete flexões toda manhã, observado por Jeanne, a esposa de 82 anos.

■ **Trabaho.** Amaro Góes foi corretor de imóveis no Rio de Janeiro por mais de 40 anos; parou de trabalhar só aos 95. Hoje, aos 101, diz que o segredo de sua longevidade sempre esteve no trabalho. "Manter a mente ativa com dados, informações e cálculos sempre me fez sentir jovem", explica ele.

■ **Gentileza.** Gertrude Weaver faleceu em abril passado com 116 anos, mas em 2014 ela contou à revista *Time* seu conselho para uma vida longa. "Trate bem as pessoas e seja gentil com os outros, do mesmo modo que gostaria que fossem gentis com você", disse ela.

população de centenários, gostam de fazer a sesta, e isso é bom para o coração. Os pesquisadores de Harvard estudaram mais de 23 mil pessoas durante seis anos e constataram que quem tirava um cochilo de meia hora tinha probabilidade 37% menor de morrer de doenças cardíacas do que os que ficavam acordados o dia inteiro.

VOCÊ CORRE COM BOM RITMO

Um estudo de 2012 publicado na revista *Archives of Internal Medicine* confirmou que a boa forma física na meia-idade pode prever a saúde que se terá mais tarde. Depois de acompanhar 19 mil adultos de meia-idade, o estudo verificou que os que estavam mais em forma tinham menos proba

bilidade de ter doença de Alzheimer, alguns tipos de câncer, cardiopatia e diabete tipo 2 depois dos 70 anos. Os homens em melhor forma estavam em condiçoes de correr um quilô metro em cinco minutos; as mulhe res, um quilômetro em seis minutos e doze segundos. "Quem se man tém ativo a vida inteira, seja cor rendo, caminhando ou pedalando, vive mais", diz o Dr. Jeremy Walston, professor de Medicina Geriátrica da Escola de Medicina da Universidade Johns Hopkins

> *"Digo a meus pacientes que, sempre que possível, andem e não dirijam", diz a Dra. Rosanne Leipzig.*

VOCÊ FAZ COISAS IMPORTANTES

Um novo estudo da revista *Psychological Science* verificou que a probabilidade de morrer num pe·ríodo de 14 anos é menor quando se tem um propósito na vida. "Faça novos amigos, escolha um novo pas·satempo, seja voluntário", diz a Dra. Leipzig "Meu tio avô de 90 e poucos anos ainda trabalha na oficina de car pintaria quase todo dia", acrescenta o Dr. Walston

VOCÊ É ESGUIO ONDE ISSO CONTA

Um estudo constatou que as mulheres com 94 cm ou mais de cintura tinham expectativa de vida cinco anos menor depois dos 40 do que as mulheres com 69 cm ou menos de cintura Nos homens, uma cintura de 109 cm ou mais foi ligada à redução de três anos da expectativa de vida, em compara ção aos que tinham 89 cm ou menos de cintura. A redução de poucos cen tímetros na largura das calças pode ter grande impacto na saúde. "Digo a meus pacientes que, sempre que possível, andem e nao dirijam", afirma a Dra. Leipzig

VOCÊ MANTÉM LIGAÇÕES

Sentir se ligado à família e aos amigos mantém a pessoa engajada e faci lita o envelhecimento saudável, diz o Dr. Wals ton. "O isolamento tem efeito contrário e pode provocar doenças crônicas." Na Sardenha, minúscula ilha italiana no Mediterrâneo com grande populaçao centenária, a amizade é fundamental, de acordo com Dan Buettner, que via jou pelo mundo para estudar os povos mais longevos. "A vida é muito social. Todos se encontram na rua diaria mente e saboreiam a companhia uns dos outros Eles contam com os ami gos. Quando alguém adoece, os vizi nhos estao bem ali", escreveu ele no *Wall Street Journal.*

Entre aspas

Quem ri melhor aprende mais.

JOHN CLEESE, *comediante e escritor*

DIGA O QUE PENSA, MESMO QUE A VOZ TREMA.

MAGGIE KUHN, *ativista*

Habilidade é algo que aprendemos. Talento é o que não conseguimos deixar de fazer.

CAROLINE GHOSN, *CEO da Levo*

A PRIMEIRA PÁGINA VENDE O LIVRO; A ÚLTIMA, VENDE O LIVRO SEGUINTE. MICKEY SPILLANE, *romancista policial*

Ser fã é saber que amar supera muito ser amado.

CARRIE BROWNSTEIN, *música*

MEU PAI SEMPRE ME DISSE QUE UM IDIOTA AOS 40 SERÁ IDIOTA PELO RESTO DA VIDA.

IDRIS ELBA, *ator*

Prometo que haverá um amanhã. Hoje já é amanha na Austrália.

CHARLES SCHULZ, *cartunista*

Nada é tão perigoso para aprisionar a inteligência do que aceitar passivamente as informações. AUGUSTO CURY, *no livro* Nunca desista de seus sonhos

A PARTIR DO ALTO: SGRANTZ/GETTY IMAGES; TBRNA HOBSON/GETTY IMAGES; TONY BARSON/GETTY IMAGES

Guia de etiqueta em viagens

Armadilhas para evitar nas férias

POR JULIUS SCHOPHOFF

EM ROMA, como os romanos. Uma saudação casual e até o gesto mais bem-intencionado podem bastar para ofender seus anfitriões, como lhe contarão nossos colegas do Reader's Digest em quatro continentes. Nosso guia de férias lhe dará algumas orientações para você não tropeçar em viagens pelo mundo

ILUSTRAÇÕES DE JAN BAZING

Europa

INGLATERRA Os ingleses sao o único povo do mundo apaixonado por filas onde quer que seja: no supermercado, no correio, nos pontos de ônibus.

Em 1999, quando dois trens des carrilaram em Londres, em vez de saírem correndo dos vagoes virados, os passageiros formaram uma fila or deira, à moda britânica clássica. "Os ingleses nao toleram fura filas. Portanto, mesmo que haja apenas uma única pessoa aguardando no ponto de ônibus, é melhor ficar atrás dela e deixar que embarque primeiro", diz Alex Finer, editor chefe da redaçao europeia da revista Reader's Digest em Londres

E nao chegue perto demais; essa atitude é vista como invasao do es paço pessoal. Por outro lado, se você ficar muito longe, pode ter certeza de que, quando outras pessoas che garem, vão lhe perguntar enfatica mente se você está na fila. O jornal *The Guardian* recomenda que, como regra geral, você deixe o mesmo es paço que manteria "ao dançar com a tia avó Hildegard".

"Se houver apenas uma pessoa no ponto de ônibus, é melhor ficar atrás dela."

ALEX FINER, *editor-chefe da revista Reader's Digest em Londres*

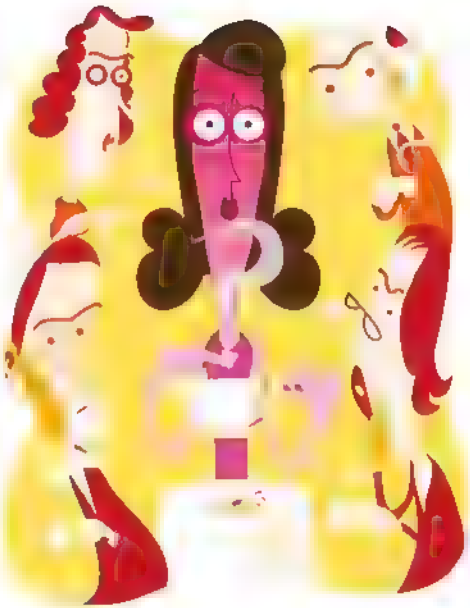
FINLÂNDIA Embora os finlandeses passem boa parte da vida em cabanas de madeira cheias de vapor, uma coisa que eles simplesmente nao suportam é conversa fiada. Portanto, esqueça o papo furado e nao se surpreenda se as conversas forem marcadas por silên cios prolongados. Se tiver a sorte de ser convidado a visitar a casa de um finlandês, demonstre a mesma reserva de seus anfitrioes. Evite abraçá los e beijá los ao chegar e nao se esqueça de tirar os sapatos; é fácil marcar o as soalho lustroso de madeira.

"Nunca tome mais bebida alcoólica do que levou consigo e, aconteça o que acontecer, nem pense em acen der um cigarro!", diz Ilkka Virtanen, editor chefe da *Valitut Palat*, a revista Reader's Digest na Finlândia. "Os fin landeses nao se incomodam com o vapor da sauna, mas nao toleram fu maça dentro de casa!"

FRANÇA Nesse país, a boa educaçao é tudo. O tratamento formal tam bém se usa nos cumprimentos e até nas respostas mais curtas: "*Bonjour, Monsieur*", "*Merci, Madame*" Sua me

lhor oportunidade de se aproximar de um francês é durante o ritual do beijo, que ocorre sempre que se encontra alguém. "Dependendo da região, o ritual pode envolver dois, três e até quatro beijos. Mas, por favor, resista à tentação de forçar um grande beijo estalado neles; um soprinho no om bro é mais do que suficiente", diz Stéphane Calmeyn, editor chefe de nossa revista francesa.

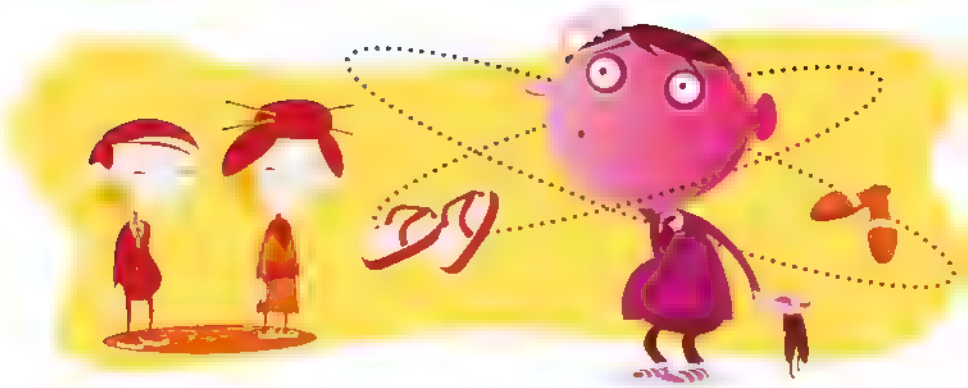
A nao ser que você seja real mente íntimo da pessoa, nao deve haver nenhum contato com o rosto



ALEMANHA Os alemaes sao cui dadosos, ordeiros e disciplinados. Separam meticulosamente o lixo para reciclagem e jamais sonharao em avançar um sinal, mesmo que nao haja outro carro até onde a vista al- cança Mas a virtude mais notável dos alemaes é a pontualidade Por menos importante que seja a razao do en contro, o alemao nunca se atrasará "Eles sairao de casa supercedo para o caso de surgirem atrasos inesperados", diz Doris Kochanek, editora chefe de nossa revista alema.

E se isso fizer com que cheguem cedo demais, nao há com que se preo- cupar; todos os outros já estarão lá de qualquer modo. Um provérbio alemao explica tudo· "*Fünf Minuten vor der Zeit ist des Deutschen Punktlichkeit*" (na Alemanha, ser pontual é chegar cinco minutos antes)

ITÁLIA Pizza. Macarrão. Antepastos. Há restaurantes italianos nos cantos mais remotos do planeta. Mas cui- dado: jantar na capital gastronômica do mundo nao é igual a pedir uma pizza na pizzaria da esquina. Na Itá- lia, a macarronada que você sempre come em casa é apenas o primeiro prato (*primo*) e também se espera que você peça o prato principal (*secondo*) de carne ou peixe. Quando finalmente terminar a sobremesa, é claro que você precisará de uma xícara de café "Mas nao peça um *capuccino*; a partir do meio dia, os italianos só tomam café *espresso*", diz Mario Giacchetta, nosso representante italiano.



E, se chegar até lá sem incidentes, não estrague tudo pedindo contas detalhadas e separadas. Na Itália, a conta é dividida igualmente por todos na mesa *finito*!

POLÔNIA Os poloneses são cavalheiros de verdade. "Eles abrem a porta para a dama, ajudam na a tirar o casaco e puxam a cadeira para ela, soltando pelo caminho todo tipo de cumprimento encantador", diz Malgorzata Makowska, da equipe editorial da Polônia. "Os mais velhos até cumprimentarao as damas tocando a mão delas com os lábios".

As mulheres polonesas gostam dessa atenção cavalheiresca, embora turistas emancipadas as vejam como galanteios. Portanto, senhoras, tentem se lembrar de que os meninos poloneses são criados, desde pequenos, para serem corteses e galantes com as mulheres, e não tenham medo de entrar na dança! Quando conhecer um polonês, ofereça lhe a mão recatadamente. Talvez ajude se o imaginar com 5 anos, treinando com a irma mais velha.

ESPANHA Os espanhóis adoram barulho. Motonetas matraqueantes, buzinas, TVs aos berros: eles parecem ter uma necessidade inata de fazer algazarra. Portanto, nem pense em se queixar à recepçao do hotel por que os lixeiros o acordaram no meio da noite.

O melhor a fazer é, para começar, escolher o quarto com cuidado: veja se fica nos fundos do hotel, no andar mais alto possível. "Muitos restaurantes e outros lugares públicos são cheios de pessoas berrando umas com as outras a plenos pulmoes", diz Natalia Alonso, editora chefe da Reader's Digest na Espanha.

O poeta espanhol Leon Felipe explicou com ironia por que seus compatriotas falam tao alto: todos descendem de Rodrigo de Triana, o vigia de Cristóvao Colombo que avistou o Novo Mundo e gritou: "Terra à vista!"

Américas

BRASIL Os brasileiros gostam de se apresentar imaculadamente em todas as ocasiões. Sempre de banho tomado e bem vestidos, nunca têm um fio de cabelo fora do lugar. Mesmo em ônibus lotados e boates cheias, o aroma de loção pós-barba e perfume enche o ar. Portanto, não importa se você vai a um restaurante de alta classe ou apenas à praia – arrume-se!

A Praia de Copacabana é uma passarela de areia. Se quiser parecer da terra, jogue fora aqueles calções largos e velhos e arranje uma sunga decente. "Embora os biquínis reveladores sejam de praxe no Brasil, é necessário usar algum tipo de cobertura. Fazer topless e nadar sem roupa são tabus", diz Raquel Zampil, editora da edição brasileira.

MÉXICO Para demonstrar que se interessa pela rica cultura desse país, aprenda algumas expressões em espanhol. Uma das primeiras palavras que você vai ouvir será *manana* – amanhã. Espere ouvi-la sempre que um mexicano precisar de um serviço com urgência, como consertar o carro ou chamar o encanador. Nesse caso, não cometa o erro de supor que amanhã realmente significa o dia seguinte. "*Manana* é um conceito elástico; quando amanhã chegar, 'amanhã' será o dia seguinte, e assim por diante", diz Mitssue Guzmán, coordenadora editorial no México.

Aceite que, se não pode vencê-los, o melhor é se juntar a eles. Adie todos os compromissos para o dia seguinte como questão de princípios. No México, a pontualidade é rara, portanto tome o cuidado de chegar pelo menos meia hora atrasado.

ESTADOS UNIDOS Bem-vindo à terra do papo furado sem fim. Quando alguém lhe perguntar "*How are you?*" ("Como vai?"), você pode lhe contar que levou quatro horas para passar pela segurança do aeroporto, que seu carro alugado ficou sem combustível no meio da estrada e que você se queimou com o sol enquanto andava até o posto de gasolina mais próximo. Mas só em poucas frases. Dê à pessoa com quem estiver falando a oportunidade de participar da conversa ou, educadamente, saia dela. "Os americanos gostam de bater papo e adoram uma boa anedota que possam contar aos amigos", diz Markus Ward, diretor de arte da revista alemã natural dos Estados Unidos.

Mas no elevador as regras são diferentes: "Não converse com ninguém nem olhe ninguém no rosto", diz ele.

Austrália

AUSTRÁLIA Os australianos têm um bom humor abençoado. São amistosos e solícitos. Não gostam muito de cumprimentos formais e preferem um simples "*How y're going?*" (Como vai?).

Adoram ficar ao ar livre, e um de seus passatempos favoritos é o churrasco.

"Se for convidado para um churrasco, podem lhe pedir que '*bring a plate*', ou seja, que leve um prato", diz Lynn Lewis, diretora editorial da Reader's Digest na Austrália. "Isso significa 'levar um prato de comida' como contribuiçao para a refeiçao. Nao leve simplesmente um prato vazio."

"Não se ofenda se seu anfitrião chinês guardar seu presente sem abrir."

RAYCINE CHANG, *editora-executiva da Reader's Digest em Taiwan*

Ásia

CHINA Nesse país, quase tudo acontecia na hora de comer. Você talvez ainda veja e ouça membros da geração mais velha sugando, mascando com ruído e arrotando. Nao lhes falta boa educaçao; eles estão demonstrando que gostam da comida. Isso nao significa que você também deva fazer isso! Apreciar a boa comida é bom; parecer voraz, não. Siga a etiqueta chinesa correta e, sempre com educação, recuse a comida e a bebida que lhe oferecerem quando visitar uma casa chinesa. Nao se preocupe: oferecerao de novo. Os presentes são bem vindos. Mas há algo que você deve saber: "Os chineses nunca abrem o presente na hora, diante de quem o deu", diz Raycine Chang, editora executiva de nossa ediçao de Taiwan. "Portanto, nao se ofenda se o anfitriao guardar seu presente sem abri-lo e parecer nao ligar para ele. Pode ter certeza de que o abrirá assim que você for embora."

ÍNDIA Ali, pechinchar faz parte das compras. Mas uma cena especialmente dramática acontece várias vezes nas feiras. O indiano que vende a mercadoria – uma echarpe de seda, por exemplo – diz um preço. O turista que quer comprar oferece a metade. O indiano balança a cabeça. O turista continua aumentando a oferta, mas o vendedor continua balançando a cabeça, cada vez com mais força, até chegarem ao preço original pedido.

E até esse é recebido com o mesmo gesto de cabeça do vendedor. Nesse momento, os dois lados estao arrancando os cabelos; o turista porque acha que o vendedor se recusa a ceder; o vendedor, porque na verdade concordou com o preço faz tempo.

Se quiser evitar um roteiro parecido, lembre se de que, em alguns

lugares da Índia, balançar a cabeça de um lado para outro é sinal de concordância. "Os viajantes nao devem confiar apenas nos gestos É bom aprender as palavras locais para *sim* e *não*", aconselha Sanghamitra Chakraborty, editora chefe em nossa redaçao de Nova Délhi.

JAPÃO Os japoneses têm imensa necessidade de que tudo esteja impecável. A limpeza e a higiene estao no âmago de sua identidade nacional, e é bom se lembrar disso quando entrar na casa de alguém no Japao. Nao se esqueça de tirar os sapatos e vestir as pantufas oferecidas pelo anfitriao.

"Na hora de ir ao banheiro, você precisa trocar as pantufas por outras específicas", diz Matthias Reich, escritor alemao casado com uma japonesa e que mora no Japao há dez anos. "E nao se esqueça de calçar as pantufas domésticas quando terminar; nao seja um daqueles pobres estrangeiros que se esquecem do que calçam e acabam perambulando pelos tatames da sala com as pantufas do banheiro"

TAILÂNDIA Os tailandeses acreditam que nunca se deve perder o autocontrole. "É tabu demonstrar qualquer sinal de raiva", diz o renomado ilustrador Ingo Fast, que se mudou para Bangcoc com a família há mais de cinco anos. "Você nunca verá ninguém levantando se de um salto, gritando nem batendo o punho na mesa."

Aconteça o que acontecer, os tailandeses sempre têm um sorriso nos lábios. Compre uma estátua do Buda, estude sua expressao e treine diante do espelho. Seja resoluto na crença de que nada poderá irritá lo. Depois de dominar o sorriso permanente na praia de Koh Samui, ponha o à prova nas ruas movimentadas de Bangcoc. O que fazer se o seu ônibus ficar preso num engarrafamento enorme, o ar condicionado nao estiver funcionando e, quando por fim descer, você descobrir que sua carteira sumiu? Basta sorrir e dizer: "*Mai pen rai*" (Nada preocupante).

* * *

DIFICIL ACREDITAR...

• Nos Estados Unidos o quilo da pipoca no cinema custa mais que o do filé-mignon

• Ter R$ 270 000 em ativos põe você entre os 10% mais ricos do mundo

• O artigo esportivo mais popular nos Estados Unidos é o Frisbee deixando para trás bolas de beisebol de basquete e de futebol juntas FONTES: NPR e inquisitr.com

Não é só a v tória que conta. As vezes, os atletas o ímp icos dão uma dramaticidade a ferente a competição.

POR JAMES HADLEY

Momentos mágicos

Uma lenda na piscina

Eric Moussambani, nadador da Guiné Equatorial, chegou à Olimpíada de 2000, em Sydney, por uma repesca gem que permitiu a participação de atletas de países em desenvolvimento. Oito meses antes, ele mal sabia nadar; aprendeu nado livre sozinho e treinou (sem a ajuda de um treinador) na pis-cina de um hotel de sua cidade natal.

Quando chegou a Sydney, Mou ssambani nunca vira uma piscina olímpica, e a maior distância que já treinara era de 50 metros. Na bateria de qualificaçao para os 100 metros nado livre masculino, ele competiria com apenas mais dois nadadores, am bos desclassificados por queimarem a largada. Isso deixou Moussambani sozinho para competir com o relógio, observado por 17 mil espectadores.

Ele pareceu começar bem: mergu lhou com confiança e foi bastante ve loz nos 10 ou 15 primeiros segundos. Mas logo se desacelerou, seu avanço dolorosa e comicamente lento. Alguns duvidaram até que terminasse.

Ofegante, mas ovacionado pela mul tidao, Moussambani conseguiu termi nar em pouco menos de 1 minuto e 53 segundos. Foi um recorde pessoal, mas também foram os 100 metros mais demorados da história olímpica. Na verdade, o tempo de Moussambani foi

©S PA PRESS/REX/SHUTTERSTOCK

quase sete segundos maior do que o do nadador australiano Ian Thorpe, que nadou o dobro da distância na mesma piscina no dia anterior. Mas Moussam bani se tornou uma lenda instantânea pela valentia e perseverança heroica e foi apelidado de Eric, a Enguia. Segundo Thorpe observou: "É disso que se faz uma Olimpíada."

Apoio às mulheres

Na Olimpíada de Londres, em 2012, a corredora Sarah Attar (foto à direita) chegou em último lugar, mais de meio minuto depois da competidora mais próxima, na bateria feminina dos 800 metros. Quando ela atravessou a linha de chegada, a reação do público foi uma ovação em pé de centenas de espectadores.

A razão: coberta dos pés à cabeça e usando véu, ela acabara de se tornar a primeira mulher a competir num evento atlético por seu país, a Arábia Saudita. Sua determinação foi considerada uma vitória importante para os direitos da mulher naquele Estado patriarcal do Oriente Médio.

"É uma imensa honra e uma experiência extraordinária representar

© OLIVIER MORIN/AFP/GETTY IMAGES

as mulheres", disse Sarah. "Sei que isso pode fazer uma enorme diferença."

Uma ação altruísta

O velejador canadense Lawrence Lemieux voltou das Olimpíadas de 1988 em Seul com uma medalha, mas não a que buscava. Quando chegou a hora de sua bateria na classe Finn masculina solo, as águas ao largo de Busan estavam revoltas, com o vento soprando a 35 nós (64,8 km/h) e produzindo ondas excepcionalmente altas.

Mesmo assim, Lemieux avançou até notar um barco virado que competia por Cingapura em outra bateria. Os dois tripulantes estavam feridos, um boiando, o outro agarrado ao casco da embarcação. "Tive de tomar uma decisão, e, assim que percebi a dinâmica do problema, não havia o que questionar", explicou Lemieux mais tarde.

Ele abandonou seu curso para salvar os outros dois velejadores, que arrastou até seu barco. Depois de os entregar a um barco de resgate, voltou à corrida e conseguiu chegar em 22º lugar entre os 32 competidores.

A ação altruísta de Lemieux lhe valeu a medalha Pierre de Coubertin, do Comitê Olímpico Internacional, por uma atitude de excepcional espírito esportivo. "O que fiz qualquer um faria. Era o que tinha de ser feito", observou Lemieux depois. "Não foi diferente de ver alguém num carro no acostamento, obviamente precisando de ajuda."

O poder da determinação

Como muitos atletas, o corredor britânico Derek Redmond foi atormentado por lesões. Em 1988, ele deixou a Olimpíada de Seul com uma lesão no tendão de Aquiles, mas quatro anos depois, na Olimpíada de Barcelona, competiu pela medalha dos 400 metros. Na primeira bateria, obteve seu menor tempo em quatro anos. Na semifinal, começou com confiança. Então, com 250 metros percorridos, veio o desastre. Redmond parou em agonia, com um tendão rompido. Poderia ter sido o fim de sua Olimpíada. Mas, apesar da dor, Redmond prosseguiu na prova, mancando.

Então, outra surpresa: na plateia estava o pai de Redmond, que, temendo que o filho agravasse a lesão, correu até a pista e, driblando a segurança, ajudou Redmond, angustiado e em lágrimas, a mancar até a linha de chegada. O público aplaudiu.

©AP/REX/SHUTTERSTOCK

Erro de identidade

Em 1984, nas Olimpíadas de Los Angeles, depois de se lesionar no salto em distância, Madeline de Jesús, de Porto Rico, se viu diante de um dilema. Ela também teria de competir na equipe de seu país na corrida de revezamento 4 × 400.

A solução de Madeline foi pedir a Margaret, sua irmã gêmea idêntica, também atleta e espectadora nos Jogos, que ocupasse seu lugar na bateria de classificação. O plano secreto deu certo, mas, depois da corrida, Freddie Vargas, o treinador chefe porto-riquenho, descobriu o logro, não gostou nem um pouquinho e tirou a equipe das finais.

México, 1968: Tommie Smith (...) passam sua mensagem.

Mensagem ao mundo

É uma imagem famosa: os corredores afro-americanos Tommie Smith e John Carlos, em pé no pódio dos vencedores dos Jogos da Cidade do México, em 1968, a cabeça baixa e o punho erguido, de luva preta e fechado, enquanto o hino americano tocava. Seu protesto potente, calado e desafiador contra a desigualdade racial seis meses depois do assassinato de Martin Luther King, líder da luta pelos direitos civis dos negros, provocou a suspensão da equipe olímpica dos EUA por violação do princípio de que a política não tinha lugar na Olimpíada.

O gesto virou manchete no mundo inteiro e fez com que os dois fossem vilipendiados em sua terra natal, inclusive com ameaças de morte. A história, no entanto, os considerou heróis, por mandarem ao mundo uma oportuna mensagem. "Éramos apenas seres humanos que viram a necessidade de chamar a atenção para a desigualdade em nosso país", disse Tommie Smith depois.

Em 2012, John Carlos refletiu: "Eu tinha a obrigação de me pronunciar. A moralidade era uma força muito maior do que as regras e regulamentos."

©REX/SHUTTERSTOCK

Depois de décadas de vergonha, eu sonhava em me soltar na pista de dança

POR LISA FIELDS

A música em mim

HAVIA APENAS um mês que Michael e eu estávamos namorando quando ele me fez uma pergunta que me causou muito mal estar.

Ele nao queria pescar detalhes sórdidos de meu divórcio. Nao me sondava para descobrir quanto eu ganhava. O que ele perguntou foi muito pior·

Quer sair para dançar comigo um dia desses?

A maioria teria respondido que sim sem hesitar. Quem nao gostaria de ir a uma boate na cidade e se entregar à música a noite toda? Pois é, eu nao, porque nunca aprendi a dançar.

Com meu melhor sorriso de desculpas, confessei:

- Nao danço muito bem.

Ele nao se intimidou.

- Ué, mas você gosta de dançar?

Parei, surpresa com a pergunta.

Lá no fundo, sempre adorei a liberdade que senti nas poucas ocasioes em que me permiti dançar sem amarras. Numa boate lotada. De brincadeira, com minha amiga Jacki e seu Just Dance, do Wii. Na maioria das vezes em que me senti obrigada a dançar, fiquei tensa, sem graça, com medo de que todo mundo estivesse olhando e visse que eu fazia tudo "errado"

ILUSTRAÇÃO DE CHRIS SILAS NEAL

Afinal de contas, ninguém me ensinou para que lado ir nem o que fazer com as mãos. Nas reprises do seriado de TV *The Brady Bunch*, vi a filha mais velha receber uma aula de dança do pai antes de um baile importante. Quando adolescente, esperei que meu pai me desse minha aula estilo Brady, mas ele nunca ofereceu e eu nunca pedi.

Nos bailes da escola, eu dançava as músicas lentas com os meninos a um braço de distância, mas sempre que começava uma música rápida eu corria para a cadeira mais próxima. Era tímida, envergonhada e não queria fazer papel de boba diante dos colegas. Tinha certeza de que me criticariam. Já havia acontecido.

> ***"Eu dançava músicas lentas com os meninos, mas, quando uma música rápida tocava, corria para a cadeira."***

Nos últimos anos do ensino fundamental, quando me senti muito sem graça aprendendo a coreografia de "YMCA", o adolescente que nos ensinava me criticou na frente de todo mundo. Em todos os casamentos da família a que compareci durante o ensino médio e a faculdade, meu pai brincava que eu herdara seus genes (ruins) de dança. Mesmo com 30 e tantos anos, meu hoje ex marido zombava de meus passos.

Mas eu gostava muito de Michael, tanto que me dispus a sair de minha zona de conforto. Prometi me aceitar a ponto de dançar com ele.

Mas percebi que precisava de ajuda.

Primeiro, liguei para Jacki, minha amiga do Wii que, de todo mundo que conheço, é quem dança melhor. Ela achou que eu aprenderia a me divertir se dançasse frequentemente com alguém que me deixasse à vontade.

Eu relaxava com meu filho e minha filha, mesmo nos momentos mais difíceis. Portanto, dei uma festa de dança improvisada e saí girando pela casa com os dois. Não fiquei nem um pouco envergonhada.

Mais confiante, pedi orientação a MacKenzie Mushel, Professora Nacional de Dança do Ano de 2014 da entidade SHAPE America. "Muita gente acha que dançar em público é um risco imenso", disse ela. "O mais difícil é superar a ansiedade de 'Como fico quando danço?'. Se você descobrir alguns passos que a deixem à vontade, eles podem ser sua base."

Eu e meus filhos começamos a dançar regularmente, e relaxei com minha técnica. Em poucas semanas, me senti pronta para dançar em público, mas, graças ao histórico de timidez, entrei em contato com um especialista.

Bernardo Carducci, diretor do Instituto de Pesquisa da Timidez do

campus Sudeste da Universidade de Indiana, me disse para pensar positivamente, porque sempre me agarrara às críticas dos outros à minha dança. "Quem é muito envergonhado se concentra nas características negativas e prefere recordar um único comentário negativo em vez das muitas coisas certas que fez", disse ele. "A verdade é que ninguém liga para seu modo de dançar; cada um só liga para si."

Carducci também insistiu para que eu não bebesse, porque quem bebe para superar a timidez atribui o sucesso ao álcool, e não a si mesmo.

Naquela semana, convidei minha amiga Paula, dançarina de salsa, para ir à boate do bairro. Fiquei tomando água tônica até o DJ tocar uma música de que eu gostava, e fomos para a pista.

Só dez pessoas dançavam, e não havia multidão para me camuflar. Mesmo assim, dancei como treinara em casa. Foi revigorante! Cheguei a levantar os braços acima da cabeça, coisa que nunca tinha feito em público. "Você não dança mal!", gritou Paula acima da música, com cara de quem não entendia por que estávamos ali

Isso foi bom.

NÃO MUITO DEPOIS, Michael e eu passamos por um bar específico e sugeri que entrássemos. (Não mencionei que havia anos que queria ir lá, mas sempre evitara por causa da pista de dança.)

Lá dentro, a música estava animada. Os casais giravam pela pista. Eu e Michael nos sentamos e nos envolvemos na conversa. Uma hora depois, ainda não tínhamos nos levantado, e, com ousadia, eu o convidei para dançar.

Segurei a mão dele e o levei até a massa que girava, embora uma vozinha dentro da minha cabeça sussurrasse: "Não é a música certa. Como é que vou dançar com música ao vivo?"

Foi aí que percebi que o que acontecesse naquela noite não teria importância. Minha verdadeira dança da vitória, por assim dizer, foi quando saí com Paula. Não precisava provar a Michael que tinha coragem para dançar na pista; precisava provar isso para mim, e já provara. Se tinha dançado numa pista cheia de desconhecidos, é claro que conseguiria dançar de novo com o homem que me amava.

A orquestra tocava e eu me balancei e dancei com Michael, que não tinha a mínima ideia do esforço que eu fizera para chegar àquele momento. Foi fortalecedor me mover sem pedir desculpas nem sentir vergonha. Eu me senti livre.

Mais tarde, percebi que não consigo me lembrar de Michael quando estávamos dançando, o que me fez sorrir. Carducci tinha razão. Fiquei tão obcecada comigo que nem prestei atenção ao homem que amo. Acho que em breve terei de convidá-lo para dançar de novo.

© TJEIJEP BUSTANGI/ALAMY STOCK PHOTO

Rumo ao céu

Nenhum desafio é alto demais para os elevadores mais extraordinários do mundo

POR CORNELIA KUMFERT

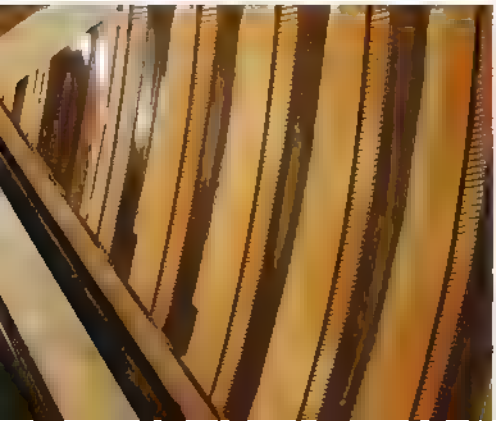
(NO ALTO) © LASSE ANSAHARJU/ALAMY (ABAJO) © MARK WAUGH/ALAMY (A DERECHA) GETTY IMAGES/LONELY PLANET IMAGES

O elevador Bailong (página anterior) leva cerca de um minuto para transportar os passageiros cerca de 330 metros rumo ao céu. Instalado no meio de um parque nacional chinês, o "elevador dos cem dragões" é o elevador externo mais alto do mundo.

← **Um passeio nas cabines** de vidro do Globe permite uma vista inesquecível de Estocolmo, a capital da Suécia. Os dois elevadores arredondados levam os passageiros pela fachada exterior até o teto do maior prédio esférico do mundo. Pouco aconselhável para quem tem medo de altura.

→ **O caminho mais rápido** para chegar ao ponto mais alto de Lucerna, na Suíça, é pegar o elevador Hammetschwand. Com paredes de vidro, é o mais alto da Europa ao ar livre, e se eleva 152,8 metros acima do solo.

↓ **O sistema de elevadores** do Hotel Marriott Marquis, em Nova York, é nota 10 na inteligência do projeto. Ele conduz os hóspedes ao elevador que os levará mais depressa ao destino. O hotel afirma que o sistema reduz à metade o tempo de viagem nas futuristas cabines de vidro.



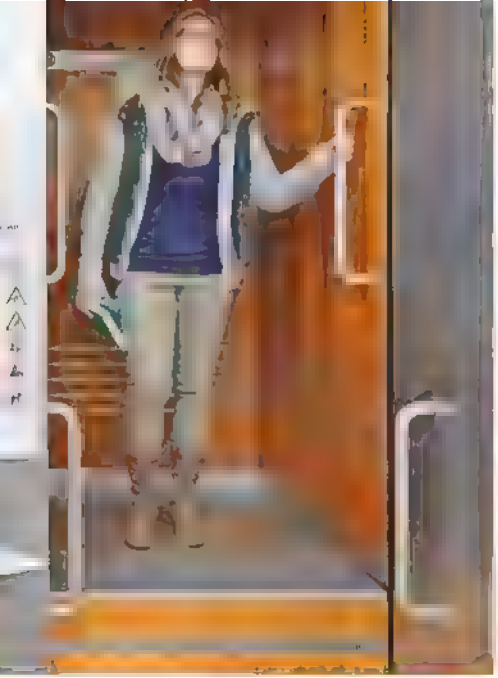
↑ **O primeiro elevador paternoster** começou a funcionar em 1876, em Londres. Esses elevadores circulam para cima e para baixo numa volta contínua, como uma roda-gigante. No entanto, com velocidade máxima de apenas 0,45 metro por segundo, são bem mais lentos do que o brinquedo dos parques de diversões!

↗ **Talvez o elevador mais romântico** seja o que sobe entre os pilares da Torre Eiffel. Todo dia, cerca de 20 mil pessoas vão até o topo do colosso de ferro de 120 anos – pouquíssimas pela escada.

← **O Radisson Blu Hotel** de Berlim se gaba de ter o maior aquário cilíndrico do mundo. Isso já é bem impressionante, mas o maior destaque é o elevador que passa pelo meio desse mundo subaquático artificial. Uma viagem de elevador que nunca será chata.

→ **O Elevador Lacerda,** em Salvador, BA, ajuda os moradores a ir do porto à cidade velha desde 1873. O projeto original de cordas e roldanas foi substituído em 1906 por um sistema elétrico. Hoje, o elevador faz o trajeto de 72 metros em cerca de 30 segundos.

(EM SENTIDO HORÁRIO, A PARTIR DA ESQUERDA) © EMMEPI IMAGES/A. AMY © GETTY IMAGES, © 2005, HANS KEMP, © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO



A estação do ano mais perfeita na Suécia

O porto de Fjällbacka

Ele passa tão rapidamente quanto um cometa. Nessa divertida obsessão pelo verão, os suecos aproveitam o máximo que podem de sol e de água do mar

POR PETER JON LINDBERG DO *TRAVEL + LEISURE*

É UMA DAQUELAS TARDES SUECAS CINTILANTES, quando tudo parece reluzir: as casas de barcos pulsando um vermelho vivo; a baía brilhante, ondulada pelo vento; e as casas brancas como giz da costa de Fjällbacka, luminosa sob o céu nórdico.

Risadas e o badalar dos sinos das embarcações ecoam da marina. Pode-se caminhar quase um quilômetro até o mar apenas pulando de deque em deque de escunas e iates. (No oeste da Suécia há um barco para cada homem, mulher, criança e cachorro.) No deque do Restaurang Matilda, um grupo ruidoso canta músicas folclóricas suecas enquanto bebe Aquavita e devora pratos de lagostim.

Na Suécia, o verão passa tão rápido quanto um cometa, quente, luminoso e impiedosamente veloz, depois desaparece por muito tempo. Mesmo no auge da estação, cada ganho abençoado – em temperatura, luz do dia e lagostins – precisa ser valorizado ante à perda iminente. "O verão é idolatrado pelos suecos como se fosse uma religião", diz o aclamado chefe de cozinha Niklas Ekstedt, de Estocolmo. Tudo começou nos tempos pré-cristãos, com o Midsummer's Day, o solstício de verão. E a tradição permaneceu, apesar da Igreja e da comercialização.

Assim, por volta da terceira semana de junho, os suecos iniciam sua grande migração – em direção a vastos lagos interiores, a rios caudalosos e, principalmente, ao litoral – para aproveitar ao máximo o sol e a água do mar.

Como neto de imigrantes suecos, tenho familiaridade com os rituais quase pagãos de verão. Depois que cresci, adotei rituais semelhantes no Maine, onde os dias eram medidos em abluções de água salgada e lagosta no almoço. Mas foi meu amigo Marcus Samuelsson, chefe de cozinha sueco-americano – que passa o verão na antiga casa de sua família, em Smögen –, que inspirou meu retorno à origem.

Em agosto passado, na companhia de Marcus, percorri a costa sueca de Bohuslän com aquela alegre obsessão. Acordava às cinco da manhã para andar de caiaque; passava cada hora dourada do dia ao ar livre; e permanecia na rua até desaparecer do céu da meia-noite a última aura rosada de sol.

Ao contrário da verdejante costa leste da Suécia, a região ocidental é selvagem e açoitada pelo vento, mais granito do que verde. Com seus *resorts* à beira-mar e distante apenas poucas horas de carro de Oslo, ao norte, e Gotemburgo, ao sul, a região atrai um fluxo enorme de folhões de verão.

As cidades que compõem o balneá-

Frutos do mar e cerveja artesanal em Everts Sjöbod.

rio de Bohuslän podem parecer iguais, mas há diferenças – principalmente quanto ao pescado. Há Lysekil, no sul, e seus mexilhões com sabor nitidamente de nozes. Grebbestad, ao norte, e suas celebradas ostras. E Smogen, no meio do caminho, com seu camarão cor-de-rosa, de sabor adocicado.

Fjällbacka, a mais bonita dessas comunidades, é conhecida por dois ilustres moradores. Ingrid Bergman manteve uma casa na ilha de Dannholmen, na costa de Fjällbacka, de 1958 até sua morte, em 1982. Há um busto de bronze da atriz na praça da cidade.

Tours a pé são dedicados a Camilla Läckberg, famosa escritora de romances policiais. Seus oito livros são ambientados nessa cidade preguiçosa de 900 habitantes (durante o verão a população pula para 15 mil pessoas). Eu já li alguns livros dela, e sua imaginação pareceu ainda mais impressionante quando vi Fjällbacka à luz do dia. Sério? Este lugar, uma cidade sinistra, cheia de mistérios? Parecia mais uma cidade miniatura daquelas ferrovias de brinquedo.

Quando saí na minha primeira manhã, uma fila já havia se formado do lado de fora da Setterlinds Bageri, velha favorita de Ingrid Bergman, que fazia verdadeiras peregrinações em busca do seu delicioso bolo de amêndoas Mandelberg e de *kardemummabullar* (paezinhos doces de cardamomo).

No píer, crianças muito louras devoravam saquinhos de jujuba. Lindas mulheres e homens impossivelmente bronzeados caminhavam até Vetteberget, uma colina de rocha granítica, no centro da cidade, com quase 80 metros de altura. Em um lado menos íngreme, sobre o cais, caminhos de paralelepípedos levavam a chalés com telhados vermelhos e fachadas em estilo vitoriano, conhecidos como *snickarglädje* ou "alegria do carpinteiro". Cada jardineira nas janelas estava repleta de gerânios, e a bandeira azul e amarela da Suécia tremulava nos telhados.

Essa estranha mistura de aspereza e

delicadeza – de rochas marcadas pelo vento e roseirais – é o que dá a Bohuslän sua comovente beleza. Mas seus recursos mais valiosos estão escondidos debaixo d'água. Dessas baías frias e cristalinas vêm alguns dos melhores frutos do mar da Europa Setentrional, entre eles os cobiçados e deliciosos lagostins. Aqui, o mar é tudo.

Se você, como eu, veio a fim de devorar a maior quantidade possível de frutos do mar, deveria programar uma ida até Grebbestad, onde são cultivados metade das lagostas da Suécia, 70% de seus lagostins e 90% de suas ostras. Uma dica é dirigir de Fjällbacka até Grönemad, e passar um dia e uma noite numa vila de pescadores que parece um acampamento *viking*, no fim do mundo. Se Fjällbacka é uma cidade que dorme, Grönemad definitivamente está em coma.

> "ESSA ESTRANHA MISTURA DE ASPEREZA E DELICADEZA É O QUE DÁ A BOHUSLÄN SUA BELEZA COMOVENTE.

Os irmãos navegadores Per e Lars Karlsson promovem "safáris" de ostras e lagostas do lado de fora de Everts Sjöbod, sua casa de barcos de 130 anos de idade. Dentro dela, ainda estamos em 1884: velas derretem de garrafas de cerveja âmbar; lampiões descansam sobre barris de madeira; cordas e redes de pesca pendem dos caibros nodosos.

Em maio passado, os irmãos acrescentaram seis quartos com cozinhas e revestidos de madeira clara. Per me levou até uma das menores suítes no andar de cima, com vista para a baía. Depois, saímos para coletar ostras.

Foi mais fácil do que eu esperava. Do píer da casa de barcos, Per mergulhou seu ancinho de pegar ostras, de quase três metros, vasculhou o fundo do mar e coletou meia dúzia de ostras planas europeias, do tamanho e da cor de bolachas da praia. Logo tínhamos três dúzias delas. Levamos nosso balde cheio para o pequeno barco de pesca dos irmãos, e, com Lars no leme, fomos em direção à baía.

Depois que o barco ancorou em uma ilhota onde focas se esbaldavam ao sol, Per me deu uma faca, e estávamos prontos para iniciar os trabalhos. Mesmo no verão, as ostras eram grandes e muito saborosas. Ainda geladas por causa da água do mar, elas nem precisaram ficar no gelo. E combinavam perfeitamente com a excelente cerveja artesanal de Per.

Depois de várias goladas e mastigadas, eu estava inebriado. Era início da noite, mas o sol ainda estava a pino. "Vamos voltar para Sjöbod?", perguntou Lars, sugando a última ostra. Mais

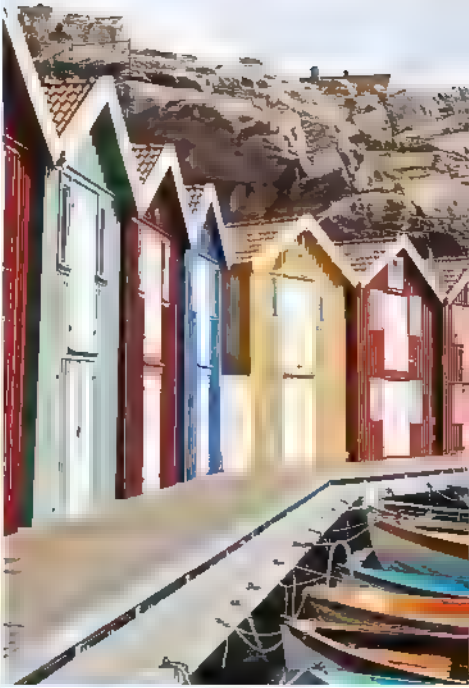
tarde, o pôr do sol coloriu tudo de cor de rosa. Eram 9h55 da noite, e eu me sentei no terraço para ler *O cortador de pedras*, de Camilla Läckberg. Uma garota de Fjallbacka apareceu afogada (assassinada?), seu corpo preso em uma armadilha para lagostas.

Logo depois, ouvi um grito e um *splash*. No píer público, crianças da vam cambalhotas na baía cristalina. Uma família sueca aproveitava o resti nho de luz. Aquilo parecia muito bom para eu deixar passar. Vesti minha roupa de banho e mergulhei da doca da casa de barcos. A água estava sur preendentemente agradável. Quando a luz enfim desapareceu, a família também se foi, e tudo ficou silencioso. Nadei de volta e subi na ponta dos pés as escadas até o quarto.

Na manha seguinte, parti para Smögen, onde Marcus me esperava. Esse chefe de cozinha é um orgulhoso filho de Gotemburgo, porém muitas de suas estimadas memórias de infância ocor reram 80 quilômetros ao norte, em Smögen, onde seu pai adotivo nasceu. O cla Samuelsson se reunia todo verao numa casa vitoriana de três andares da avó de Marcus. O jovem Marcus aprendeu a pescar e a cozinhar seu pescado sob o olhar cuidadoso de seu pai e de seus tios.

Smögen - com populaçao de 1.400 pessoas durante o ano - é um dos mais importantes e mais antigos centros de pesca da Europa. Seu famoso leilao de peixes, fundado em 1919, ainda acon tece duas vezes por dia, mas hoje rara mente está aberto ao público. Smögen também é a sede do conglomerado de frutos do mar Abba, produtor do ado rado Kalles Kaviar (em bisnaga), cuja embalagem retrô azul e amarela é fa miliar aos compradores da IKEA.

Ao longo do seu porto central está o maior calçadao da Suécia - repleto de restaurantes, bares, lojas de suve nires e mercados de peixes. É uma das maiores atrações turísticas do país. Marcus e eu caminhamos por lá na nossa primeira tarde. Dentro, os res taurantes estavam vazios, mas as va randas das docas se achavam lotadas. "Em julho", disse Marcus, "o calçadao fica cheio em toda a sua extensao. É uma loucura."



No sentido horário, a partir do alto, à esquerda: Mergulhando das docas em Smögen; casas de barcos no principal calçadão de Smögen; vista de Fjällbacka a partir do mar; ostras e cerveja Porter servidas por Lars Karlsson.

Estávamos com a prima de Marcus, Karin Samuelsson, que administra uma agência de aluguéis por temporada. Ela e Marcus conhecem metade das pessoas do local, e, à medida que caminhávamos, todo mundo falava com eles. Para um visitante acostumado com a introspecção nórdica, era interessante ver suecos tão articulados. Como um lagostim trocando de casa, eles irrompiam de suas conchas. "Durante nove meses, nós dificilmente conseguimos ver sequer o gato do vizinho", comentou Karin. "Aí, nesse curto período, somos todos amigáveis." Ela riu. "É um pouco cansativo!"

Passei três dias em Smögen com Marcus e sua família, e consumi metade do meu peso corporal em lagostim. No último dia, Marcus e eu marcamos uma viagem com Martin Olofsson, da nona geração de pescadores, a fim de pegar mais alguns.

DICAS DE VIAGEM

ONDE FICAR

Everts Sjöbod Grebbestad, *guesthouse* rústica, com seis quartos, em Grönemad. "Safáris" de crustáceos, festivais de frutos do mar, a partir de 75 euros. evertss.obod.se

Stora Hotellet Bryggan, hotel próximo ao píer principal de Fjällbacka, quartos duplos a partir de 250 euros. storahotelletbryggan.se

Hotell Smögens Hafvsbad, quartos contemporâneos no centro de Smögen, duplos a partir de 182 euros. smogenshafvsbad.se

Smögens Rum o Stuga. Agência de aluguéis de temporada que oferece quartos e chalés nas cercanias de Smögen. nfo@rumostuga.se

Strandflickornas Havshotell, principal casa de quatro andares em Lysekil, de caracaterística antiga, quartos duplos a partir de 195 euros. strandflickorna.se

Gullmarsstrand Hotell, a partir de Lysekil, atravessando o fiorde, este moderno hotel e centro de conferências fica em uma península fora de Fiskebacksil, quartos duplos a partir de 183 euros. gullmarsstrand.se

ONDE COMER

Setterlinds Bageri, Falkevägen 2A, Fjällbacka, melhor padaria da cidade

Restaurang Matilda & Café Bryggan Ingrid Bergmans Torg, Fjällbacka. Restaurante-bar-cafeteria popular com vários andares no cais dão storahotelletbryggan.se

Göstas Fisk, Fiskhamnsgatan 32, Smögen. Este restaurante simples de frutos do mar é o favorito de Marcus Samuelsson: gostasfisk.se

Lyckans Stenugnsbageri, fabuloso café e padaria orgânica de estrada, entre Smögen e Lysekil na estrada 171: stenugnsbageri.se

Vestindo capas impermeáveis amarelas, macacoes e grossas botas de borracha, navegamos por alguns quilômetros com Martin e sua tripulaçao. As armadilhas para este tipo de crustáceo lembram as de lagosta, e recolhê las do fundo do mar foi bem simples: Martin se aproximou das boias laranja, e, com longas varas com ganchos na ponta, Marcus e eu puxamos as linhas. Com uma manivela, içamos as armadilhas. A maioria continha pelo menos alguns lagostins, além de caranguejos ou medusas. Trabalhando rapidamente, esvaziamos as armadilhas - as patas dos caranguejos beliscando nossos dedos -, recolocamos pedaços de arenque salgado como isca e as deixamos no deque para serem usadas depois.

Foi cansativo, mas emocionante. Depois de uma hora, recolhemos 63 lagostins. O momento nao poderia ser melhor, disse Martin: naquela manha, os preços alcançaram a alta da estaçao: 18 euros cada 450 gramas

Mais cedo, no píer ensolarado, achei que a capa de chuva fosse dispensável. Mas agora, à medida que o céu escurece, percebo o que nove geraçoes de Olofssons podem ensinar a um Lindberg sobre o clima no oeste da Suécia.

Podíamos avistar Hållö, o icônico farol de Smögen, ainda sendo sacudido por fortes ondas como se estivesse no coraçao do Atlântico. Deslizando pelo deque molhado, adernando um contra o outro, Marcus e eu conseguimos jogar todas as armadilhas de volta ao mar. Martin, enquanto isso, permanecia firme e sorridente no leme, seguro, na sua zona de conforto.

Jag älskar sommaren! gritou ele, abrindo um sorriso enquanto uma onda gigantesca atingia o casco

Eu também amo o verao! Marcus exclamou, e todos nós gargalhamos

2015 POR PETER JON LINDBERG. *TRAVEL + LEISURE*, JUNHO DE 2015, TRAVELANDLEISURE.COM

* * *

SOBRE LER E RELER

Reler um livro produz novos insights porque o leitor é uma pessoa diferente em momentos diferentes. De fato, um bom livro é muito semelhante a um espelho: o vidro é o mesmo, ano após ano, mas o que se reflete nele muda com o tempo

CHRISTOPHER B. NELSON, *presidente do St. John's College, no Wall Street Journal*

Leio tanto na internet que tenho a sensação de estar na página um milhão do pior livro do mundo. **AZIZ ANSARI**, *comediante*

LIVRO DO MÊS

Nicole gira, olhando a praia [illegible] direção. Mas o tubarão de [illegible] poucos metros. Então Nicole sente [illegible]

Ataque de tubarão!

POR PETER JENNINGS E NICOLE MOORE
DO LIVRO *SHARK ASSAULT: AN AMAZING STORY*

© HEATHER PERRY/GETTY IMAGES

NICOLE MOORE CAMINHA com a água pela cintura na Praia de Cancún, no México. É o último dia de janeiro de 2011. A enfermeira de 39 anos passa as férias com um grupo de amigos que se exercitam juntos em Orangeville, cidadezinha ao norte de Toronto, no Canadá. Mas nesse momento está sozinha. Acabou de jogar vôlei de praia e, enquanto os amigos voltam para almoçar no pátio do hotel, ela vai para a água morna lavar a areia do corpo, resultado de algumas incursões salvadas de bola. Ela não percebe, mas essa simples ação cria uma perturbação no mar.

Nicole ergue os olhos e avista dois *jet skis* cujos pilotos acenam para ela. Ambos gritam em espanhol. Nicole acena de volta e ri, achando que estão se divertindo.

O que ela não sabe é que os homens estão gritando para que saia da água. Viram dois tubarões na área e tentam avisá-la enquanto se esforçam para enxotar *los tiburones* em direção a águas profundas.

Um dos tubarões parte, mas o outro se mostra persistente. Em vez de voltar para o mar aberto, ele segue para a praia, pronto para combater os atacantes.

Os pilotos gritam outra vez para Nicole. E só então ela percebe que eles não estão brincando. Há algo errado.

Ela gira na direção da praia e se apressa naquela direção. Mas o tubarão-de-cabeça-chata está a poucos metros. É possível que tenha confundido Nicole com um peixe ou com o responsável pelo ataque dos *jet skis*. Não importa; instintivamente, ele faz o que seus ancestrais vêm fazendo durante séculos e acelera para examinar a possível presa. O animal esbarra em Nicole, que se vira. *O que foi isso?!*

Ela sente um frio na barriga ao perceber o que acabou de acontecer. Mas, antes que consiga reagir, o tubarão rasga sua coxa esquerda. Os dentes, serrilhados como facas, dilaceram a carne até o osso. O tubarão arranca mais de 30 centímetros de pele e músculo da perna de Nicole.

Na mesma hora a água se incendeia com ondas de sangue vermelho-vivo.

A princípio, Nicole não sente dor. Mas ela sabe a difícil situação em que se encontra. Tubarões gostam de sangue. Ela precisa sair da água. Mas o tubarão destruiu sua perna esquerda. Está imprestável. Então Nicole começa a usar os braços a fim de se impelir em direção à praia, esforçando-se para avançar na água. Mas sem a perna esquerda o avanço é lento.

O tubarão então circunda seu corpo, mergulha sobre o braço esquerdo e o abocanha com os maxilares predadores, aplicando uma pressão monumental. Nicole não acredita que aquilo esteja acontecendo. "Não!", grita.

O tubarão está com seu braço inteiro dentro da boca. Ele morde com força e começa a puxá-la para debaixo d'água. *Será o fim? Será desse jeito que minhas filhas perderão a mãe?* A pergunta cruza a mente de Nicole.

Ela vislumbra os olhos negros e vítreos do atacante. Penetrantes, indiferentes. Ele olha para ela, gengivas puxadas para trás, dentes à mostra.

A força do tubarão é inacreditável. Mas, sem saber como, movida pelo instinto, Nicole levanta o punho direito e soca com vontade o focinho do animal, ao mesmo tempo que puxa o braço esquerdo na direção do corpo. Para seu alívio, a pressão da mandíbula se afrouxa. O tubarão a solta, submerge e se afasta.

Nicole fica se debatendo num mar de sangue, tomada pelo choque e pelo trauma, e correndo o risco de perder a consciência. O braço esquerdo pende, quase arrancado. A perna esquerda não se mexe. E a água continua ficando vermelha, o sangue que verte de seu corpo se espalhando.

Ela tenta se mover na direção da praia, mas está lerda. Fitando com olhos nebulosos os pilotos dos *jet skis*

CORTESIA DE NICOLE MOORE

Nicole, na extrema esquerda, e os amigos na praia de Cancún.

e lutando para manter o autocontrole, reúne forças e grita: "Vocês têm de me tirar daqui!"

Os homens permanecem sentados em suas máquinas, imóveis, atordoados com o que ocorreu.

Ela se pergunta se a escutaram.

De repente, um deles acelera na direção de Nicole, que se debate e corre o risco de afundar sob as ondas. O homem estende o braço e, ao mesmo tempo, ela salta com toda a força que lhe resta na perna direita. As pontas dos dedos se encontram. O piloto lhe agarra a mão direita e acelera o *jet ski*, rebocando-a até a praia e deixando na água uma trilha de sangue.

"FALEM COMIGO... POR FAVOR..."

O piloto para o *jet ski* na beira da praia, pula e puxa Nicole pela areia, o rosto voltado para baixo. Em seguida ele se apruma, incerto sobre o que fazer, achando que ela está quase morta.

Uma multidão começa a se formar, falando em inglês e espanhol. Finalmente alguém percebe que ela precisa ser virada, e várias pessoas se inclinam para rolar seu corpo e colocá-la com o rosto para cima. Está coberta de sangue e areia.

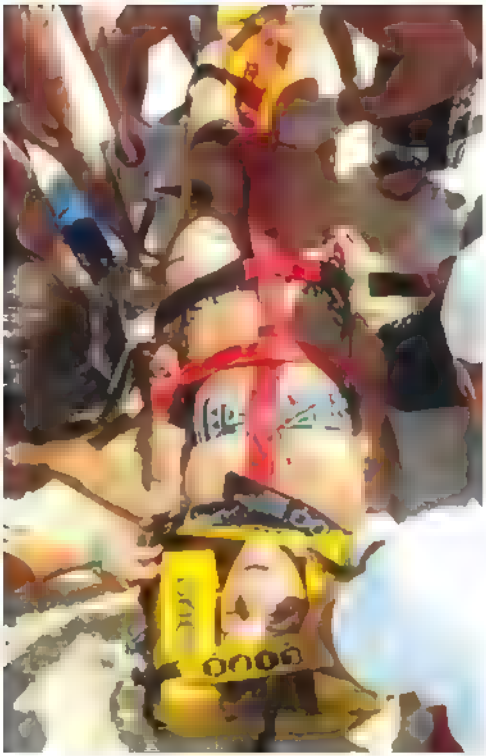
Todos em torno de Nicole se acham em choque, tontos. Movem-se em câmera lenta. A própria Nicole, ainda consciente, tenta juntar forças e fazer um exame em si mesma. Apoiando-se na areia, levanta um pouquinho a cabeça e os ombros para olhar a perna, depois o braço. E vê como os ferimentos são graves, como sua situação é desesperadora.

"Socorro...", ofega ao deixar a cabeça cair de volta na areia. Ela só tem vontade de se entregar à exaustão. Mas seu treinamento médico lhe diz para não ceder a um sono que pode ser seu último adeus. "Falem... comigo!", apela com a voz fraca. "Me mantenham acordada, por favor..."

Tinha perdido tanto sangue que respirar se tornou quase impossível. O coração não consegue bombear sangue suficiente para os pulmões. E, se o sangue não chega aos pulmões, a troca de oxigênio não acontece, o que provoca insuficiência respiratória. Uma torrente de sangue jorra da perna, lançando no ar um esguicho de uns 30 centímetros a cada vez que o coração bate.

A voz de Nicole parece despertar as

"Falem... comigo", apela, ofegante. "Me mantenham acordada, por favor..." Ela perdeu tanto sangue que respirar se tornou quase impossível.



Os paramédicos prendem Nicole a uma prancha na praia.

pessoas do estupor. Um espectador se ajoelha e segura sua perna. Com as maos grandes, ele pressiona a artéria, restringindo o fluxo de sangue

O gerente do hotel ouve a comoçao. Corre até a praia e, quando vê o que aconteceu, liga para o escritório: "Preciso de uma ambulância aqui, agora!"

Nicole olha os rostos em torno dela.

"Falem comigo...", ofega. "Me mantenham acordada. "

Ela tenta ficar calma, desacelerar a respiraçao e manter o ritmo cardíaco lento, lutando a cada minuto. Dá para ver o sangue sair pulsando do braço

"Meu braço...", diz, com a voz enfraquecida "Preciso de um torniquete..."

Duas moças se dizem enfermeiras. Uma grita: "Alguém aí tem um barbante?" Um homem arranca o cordao da bermuda e o entrega a uma das enfermeiras, que faz um torniquete no braço dilacerado de Nicole. Um espectador sussurra· "Ela vai morrer. Ninguém perde tanto sangue assim e sobrevive."

Mas as enfermeiras continuam falando com Nicole, tentando mantê la acordada. O homem se concentra em sua perna, pressionando a artéria.

Para Nicole, o tempo desacelera. Ela pensa nas duas filhas pequenas. Não verá mais as meninas, o marido, o pai. E vê uma luz pura e brilhante Envolvente. Calmante. E se prepara para morrer na praia, coberta de areia, suor e sangue

Entao uma sirene grita. A ambulância. Os olhos de Nicole ficam vidrados Ela nao consegue focalizar mais nada.

Os paramédicos surgem na praia, gritando em espanhol. Prendem Ni

CORTESIA DE PESO QUINTANA ROO VIA SIPSE COM

cole a uma prancha e depois a levam pela areia quente e pesada. Cruzam o saguão do hotel até a ambulância na frente do prédio. O motorista acelera ao máximo, e a maca de Nicole saco leja enquanto passam por lombadas e curvas numa corrida contra o tempo.

A pele de Nicole está fria e úmida Seus órgaos vitais vao parando de fun cionar. Ela perde a consciência. Os pa·ramédicos lutam para criar um acesso intravenoso, esforçando se para obter alguma leitura da pressao arterial.

Chegam ao hospital. Mas, quando é levada através das portas do pronto ·socorro, a respiração de Nicole cessa totalmente

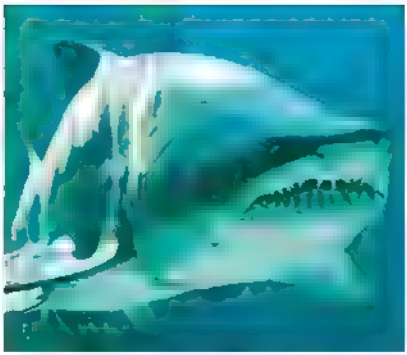
A SALA DE TRAUMA

A equipe do pronto socorro cor reu contra o relógio para man ter Nicole viva. Em oito horas de cirurgia, inseriram um cateter ve noso central diretamente no coraçao e bombearam bolsas e mais bolsas de sangue e produtos do sangue para mantê lo funcionando

Enquanto isso, depois que a ambu lância partiu, o gerente do hotel, em pé na praia com o chefe da segurança, tentava entender o que tinha aconte cido. De repente, ele notou algo flu tuando na água.

- O que é aquilo?

- Meu Deus! - disse o chefe da se gurança. - É o pedaço da perna dela que o tubarao arrancou!



Os ataques de tubarões-de-cabeça--chata são raros, mas devastadores.

Era quase a coxa inteira. Eles a pe garam e a puseram num saco plás tico cheio de gelo. Um dos amigos do grupo de exercícios de Nicole a levou ao hospital

Outro amigo ligou para Jay Moore, o marido de Nicole, no Canadá. Como policial, às vezes tinha de dar péssimas notícias; depois do choque inicial, ele entrou em ação. Alberto, pai de Nicole, mora com o casal. Jay lhe deu a notí cia, e ambos perceberam que tinham de ir imediatamente para Cancún. Alberto embarcou no primeiro avião. Jay ligou para os pais, que moram a três horas de distância, para que fos-sem ficar com as meninas. Enquanto isso, ele se preparou para ir a Cancún, e partiu de Toronto no dia seguinte, no meio de uma nevasca.

Quando recuperou a consciên cia, Nicole estava num leito. Presa a um respirador mecânico, tinha um

© JOSE ANGEL ASTOR

tubo passando pela garganta. Ela recordou a sala de trauma. A tesoura. Uma enfermeira se preparava para cortar o biquíni caro que o pai lhe dera como presente de férias. *Que esquisito*, pensou, *estou morrendo, mas me preocupo com uma coisa tão sem importância quanto um biquíni.*

Ela estava zonza, em estresse traumático. Nem tinha certeza de estar viva. Teria perdido o braço? A perna? Não sabia de nada, e nao havia ninguém por ali para lhe dar respostas.

O aparelho estava regulado para respirar por Nicole num ritmo determinado pelo médico. Mas seu cérebro desperto queria assumir o controle e respirar em ritmo próprio. O aparelho nao cedia. A impressao de Nicole é que tinha sobre a cabeça um travesseiro que a sufocava lentamente. *Não entre em pânico*, disse a si mesma. Sem ninguém por perto, ela percebeu que a única opçao era respirar juntamente com a máquina em vez de lutar contra ela. *Inspire...* pausa. *Expire...* pausa. *Inspire...*

Finalmente, o médico entrou no quarto. Da melhor maneira possível, Nicole pediu com gestos que ele tirasse o tubo. Ele sorriu e lhe disse que achava que ela não conseguiria respirar sozinha.

Nicole balançava a cabeça, tentando lhe dizer que não precisava do respirador mecânico. Ela sabia que conseguiria respirar sem ele. "Nao, nao, está tudo bem", o médico insistia. "Confie em mim, você ainda precisa dele"

Incansável, Nicole continuou pedindo que o médico removesse o tubo. Finalmente, para seu alívio, ele a desentubou. E ela respirou sozinha.

Nicole soube que o tubarao arrancara metade de sua coxa. O pedaço fora levado ao hospital por seus amigos, e os médicos o tinham costurado na perna. Mas o procedimento fora feito sem recuperar a corrente sanguínea, e era inevitável que o tecido necrosasse

Ela soube que o braço estava muito dilacerado. Os médicos achavam que poderia ser salvo. Mas aparentemente nada tinham feito além de enfaixar, e, no segundo dia, Nicole notou que a mao estava ficando preta.

A dor no braço continuava aumentando. Ela ainda estava com o cateter venoso central indo diretamente ao coração. Havia muitas toxinas correndo pelo corpo, decorrentes do

Ela nem tinha certeza de estar viva. Teria perdido o braço? A perna? Não havia ninguém por perto para responder.

trauma propriamente dito. Ela estava desidratada e sentia uma dor de ca beça terrível. Estava pesada, letárgica, muito cansada Mas estava viva

Os amigos foram visitá la no hos pital. Depois o pai, Alberto, chegou. Mais tarde, quando entrou no quarto, Jay teve de conter as lágrimas. Para alegrar o momento, ele - que vinha relutando aos pedidos da mulher para arranjar um caozinho para as meni nas disse a Nicole: "Tudo bem, você pode ter seu cachorro!"

Nicole estava enfaixada com atadu ras, e Jay nao podia ver a extensao dos ferimentos. Ela o informou o melhor que pôde Nisso, os médicos ordena ram que ela descansasse, e Jay e Al berto só puderam fazer visitas de 15 minutos. O hospital cedeu a Jay um quarto no andar de cima, e o pai ia e vinha de um hotel próximo.

DIAS PERIGOSOS

Jay entrou em contato com a se guradora e depois telefonou para a mae, que trabalhava para um médico num hospital no norte de Ontário. A mae de Jay conversou com seu chefe, que ligou para a Dra. Laura Snell, do Centro Sunnybrook de Ciên cias da Saúde, em Toronto. A médica concordou em assumir o caso

Em 5 de fevereiro de 2011, o sexto dia desde o ataque do tubarão, um aviao hospital decolou de Tampa, na Flórida, e pousou no Aeroporto Inter nacional de Cancún. A ambulância aguardava na pista. Jay foi no aviao com Nicole, que estava alerta e de bom humor, chegando a brincar com a tripulaçao. Quatro horas e meia de pois, eles pousaram em Toronto.

A respeitadíssima Dra. Snell é es pecialista da divisao de cirurgia plás tica reconstrutora do Sunnybrook. Com ela, estava o Dr. Andrew Fagan, praticante de surfe e com interesse especial no caso. "O que nos espan tou foram as marcas de dentes nos ossos", disse.

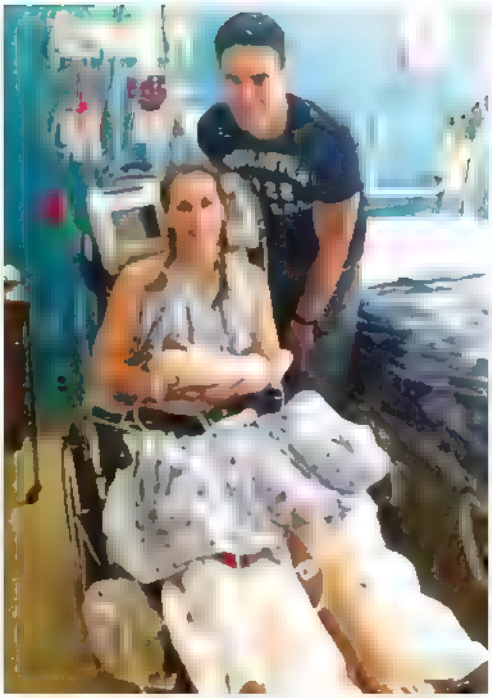
Eles removeram as ataduras e vi ram o apodrecimento e até um pouco de água do mar e areia misturados aos curativos O cheiro de pus e das secreçoes era avassalador. O fato de o pedaço costurado na perna de Ni cole não ter circulaçao sanguínea e estar simplesmente apodrecendo era chocante. E a alteraçao da cor dos de dos nao era um bom augúrio para a salvaçao do braço. Os dedos estavam

Nicole estava pronta para avançar. Não importava o que a Dra. Snell lhe dissesse, a resposta era sempre: "Tudo bem, e o que faremos depois?"

esverdeados, havia pus e muitas secreçoes

Na sala de cirurgia, a Dra. Snell lavou a areia e os detritos dos ferimentos. Os dois médicos limparam a área e removeram os tecidos mortos, danificados e infeccionados. Viram que não havia corrente sanguínea no braço além do ponto onde estava a maior parte da lesão

Eles ligaram para o serviço de doenças infecciosas do Sunnybrook, porque sabiam que as mordidas de animais são os piores ferimentos; a boca do tubarão é um ninho de culturas bacterianas. Depois que o organismo começa a gerar a reaçao inflamatória à infecção, recuperar se pode ser difícil. Se entrasse em sepsia, Nicole talvez não sobrevivesse



Jay e Nicole, vestida e pronta para encontrar as duas filhas para jantar na lanchonete.

A equipe médica removeu o pedaço morto suturado na perna de Nicole e o substituiu por um grande curativo. Depois a Dra. Snell soltou as suturas do braço, para aliviar parte da pressao do tecido necrosado. Foram necessários litros de solução salina para lavar as feridas, removendo a areia e os detritos

A Dra. Snell sabia a gravidade do estado de Nicole e se surpreendeu ao ver que ela conseguia se sentar e conversar. Nicole era extremamente positiva e disposta, ansiosa para saber tudo e pronta para avançar. Não importava o que a Dra. Snell lhe dissesse, a resposta era sempre: "Tudo bem, e o que faremos depois?"

Enquanto isso, Tia e Ella, as duas filhas de Nicole, estavam com os pais de Jay. Um dia eles levaram as meninas para visitar a mae. "Fiquei com medo de que chorassem, nao quisessem me ver ou que fosse traumático demais

CORTESIA DE NICOLE MOORE

para elas", recordou Nicole depois. "Mas tudo deu certo. Elas entraram e foi 'Mamaaaaaaae!'. Muitos abraços. Em menos de uma hora, estavam aconchegadas na cama comigo."

Em 8 de fevereiro, Nicole voltou ao centro cirúrgico pela terceira vez depois de chegar ao Sunnybrook. Os médicos tirariam tecido da perna direita para tentar cobrir o fêmur esquerdo. Passaram dez horas retirando pele, deslocando gordura e refazendo a rede sanguínea. A equipe cirúrgica ficou satisfeita com o resultado. Mas sabiam que enxertos, como qualquer transplante de órgaos, podem ser rejeitados. Em geral, a rejeiçao acontece nas primeiras 48 horas. Assim, no terceiro dia a esperança era grande. O quarto dia veio e se foi. O quinto também.

Mas aí chegou o sexto dia. Eles verificavam o enxerto de tantas em tantas horas, até que uma enfermeira viu algo errado. Chamaram a Dra. Snell, que começou a remover os grampos e a cortar, para ver se havia circulaçao. Nao havia. Nicole voltou à sala de cirurgia. Os médicos passaram algumas horas tentando salvar o enxerto. Mas tiveram de enfrentar um fato inquietante: a operaçao nao dera certo. Aquele foi um dia de derrota.

HORA DE IR EM FRENTE

Ao ser informada, Nicole percebeu que voltara para onde estava quando chegara do México. O braço ainda estava aberto. A perna tinha uma ferida enorme, o osso ainda exposto. Eles não sabiam a gravidade de sua infecçao. E a dor ainda era intensa.

A má notícia finalmente alquebrou o espírito de Nicole Moore. "Fiquei arrasada, esmagada", recordou ela. "Eu só pensava: *Será que tudo vai dar errado?* Chorei, chorei e falei que não queria mais receber visitas. 'Me deixem em paz', era o que eu dizia a todo mundo."

Na manha seguinte, ela acordou com o coraçào apertado. Fez a si mesma a costumeira exortaçao e pensou em todas as pessoas que a ajudavam, a incentivavam, a animavam. "Quando não consegui mais me aguentar, foram os outros que me ergueram", disse mais tarde. Ela viu as fotos na parede, as páginas dos cadernos de recordaçoes das filhas, os cartoes, os anjos, as obras de arte. Uma amiga levou lhe uma enorme

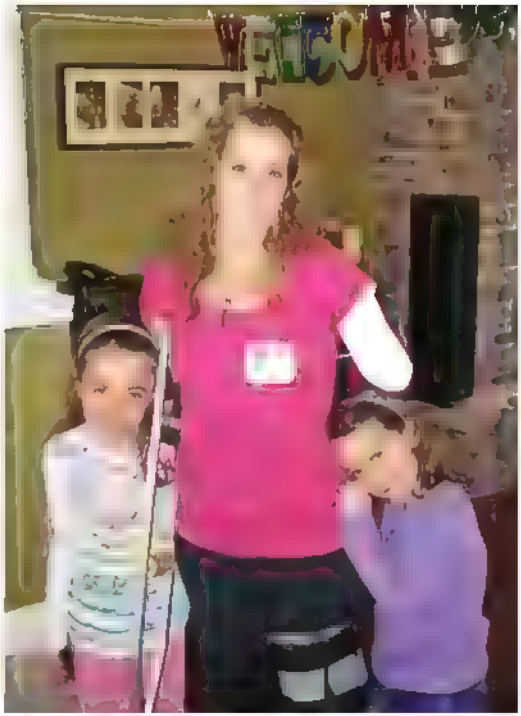
Nicole voltou à sala de cirurgia, mas tiveram de enfrentar um fato inquietante. Aquele foi um dia de derrota.

embalagem cheia de balas em forma de tubarao, e criou se um ritual· todas as visitas tinham de morder ou atacar uma das balas

"As pessoas me deram todo tipo de coisa para animar meus dias e demonstraram apoio", recordou Nicole. "Sua atençao e seu carinho me comoveram profundamente."

Ela recorreu ao *laptop* e, com uma só mao, começou a escrever aos outros para exprimir seu apreço Criou um *blog* para contar sua história, se comunicar com amigos e familiares e agradecer a todos o apoio

E assim foi se recuperando, dizendo à enfermeira: "Hoje é um novo dia. Eu me sinto um lixo, mas vamos erguer o queixo e continuar avançando."



Nicole com Tia e Ella, felizes de estar com a mãe, que voltou para casa dois meses depois do ataque.

A Dra. Snell e o Dr. Fagan nao entendiam por que o enxerto fora rejeitado. Todos os tecidos pareciam limpos e viáveis. O osso parecia saudável. E durante cinco dias a pele estivera boa. Mesmo assim, o que ocorrera não podia ser revertido. Era hora de avançar, ou seja, descanso para Nicole no hospital seguido por cirurgias semanais e limpeza contínua do braço e da perna.

Eles verificaram o braço de Nicole mais uma vez e viram que mais tecido morria e apodrecia. Concluíram que a amputaçào era inevitável.

Quando foi informada da decisao, Nicole manteve a calma. Ela já sabia que houvera lesões nervosas graves. Mesmo se conseguissem salvar o braço, ele seria praticamente um peso morto. E ela foi forte, na esperança de que a dor constante cessasse. "Isso aconteceu comigo", disse. "Tenho de melhorar."

CORTESIA DE NICOLE MOORE

Naquela noite, ela contou ao marido, e eles discutiram como dar a notícia às meninas O desafio era contar sem traumatizá las ainda mais

Jay levou as duas filhas ao hospital na noite seguinte. A equipe arrumou Nicole para que ficasse bonita e, com a ajuda de um sistema de elevação, puseram na numa cadeira de rodas. Quando chegaram para jantar e viram Nicole na cadeira de rodas, as meninas, orgulhosas, ajudaram a levar a mae para a lanchonete.

Nicole explicou com delicadeza que seu braço estava muito mal e nao podia ser consertado. Os médicos teriam de cortá lo. "Eu e Jay nos preparamos", disse Nicole depois, "prevendo uma choradeira." Em vez disso, Tia pareceu pensativa, enquanto Ella segurou a mão da mae e perguntou:

- Mamae, dói muito?

Nicole respondeu com a verdade:

- Dói.

Entao tudo bem - disse Ella. - Agora, o que vamos comer?

Logo as meninas corriam pela lanchonete como se fosse um imenso parquinho.

"Elas aceitaram muito bem", conta Nicole. "E é como elas têm agido desde entao."

Nicole na Corrida dos Guerreiros de 2015, uma difícil corrida de obstáculos, de 5 km.

SURPRESA EM CASA

Em 4 de março de 2011, o braço de Nicole foi amputado. A cirurgia correu bem, e ela continuou se esforçando. Com cuidado, começou a andar de muletas. Logo, conseguia ir ao banheiro e tomar banho. Entao passou a insistir em voltar para casa. Em 25 de março, recebeu alta do Sunnybrook. Mas, antes de sair de lá, haveria uma última etapa: o centro de reabilitaçao.

CORTESIA DE NICOLE MOORE

Em seis dias, Nicole parou de tomar os analgésicos. Começou a andar com bengala e aprendeu a subir escadas. Ainda tinha um buraco na perna e dor no toco do braço esquerdo. Mas, finalmente, dois meses depois do ataque do tubarao, ela estava pronta.

Era 1º de abril, o Dia da Mentira. Nicole e Jay não disseram nada às meninas. Quando Tia e Ella voltaram da escola, Jay lhes disse que tinha uma surpresa para elas e mandou que a procurassem. Elas olharam por toda parte, seguindo as pistas que o pai lhes dava. Mas nada encontraram.

- Primeiro de Abril! - gritou Jay, finalmente.

- Puxa, pai - responderam as meninas, desapontadas. - Pensamos que você tinha comprado o Nintendo que a gente queria.

Entao as duas seguiram juntas para a cozinha e a encontraram. "Nao há palavras para descrever aquela efusão de emoçoes", conta Nicole. "Foi um dos momentos mais preciosos de minha vida."

Nicole enfrentou uma extenuante rotina de reabilitaçao e sofreu várias outras cirurgias para reparar a perna. Ela ainda tinha dificuldade para se vestir, tomar banho e fazer o serviço doméstico. E, como muitos amputados, sofria com a dor fantasma, o que nao lhe permitia usar a prótese de braço.

Em novembro de 2011, menos de um ano depois do ataque, Nicole voltou à praia de Cancún. Queria enfrentar o medo, além de descobrir mais sobre seu tratamento médico no hospital mexicano. Ela também pediu maior segurança na praia. Os ataques de tubaroes sao raros, mas devastadores. E a associaçao de hotéis de Cancún desenvolveu várias recomendaçoes para prevenir ataques, como guarda vidas equipados com binóculo e um sistema de alerta com bandeiras vermelhas.

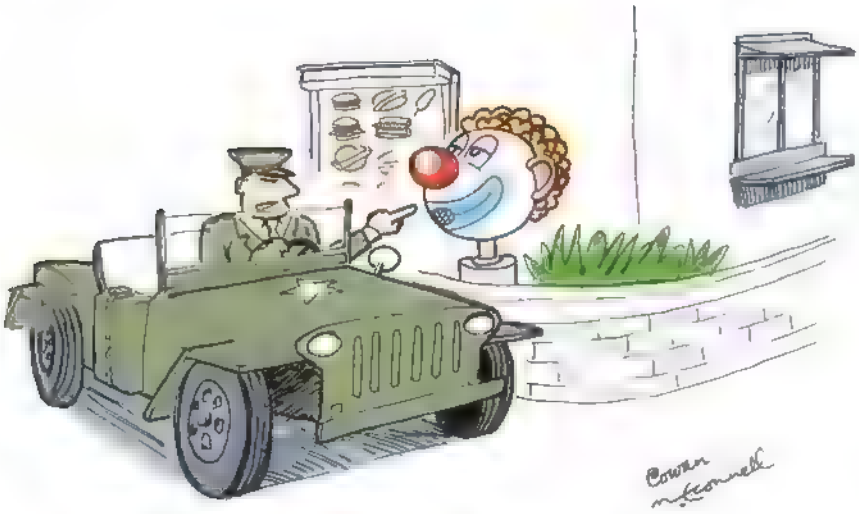
Hoje, Nicole trabalha com várias entidades para dar apoio aos sobreviventes de ataques de tubaroes e para conservar a populaçao de tubaroes do mundo, que vem se reduzindo. Ela faz apresentaçoes públicas que sempre deixam a plateia inspirada. Voltou a trabalhar como supervisora hospitalar e, desde 2012, participa da Corrida dos Guerreiros, uma cansativa prova de obstáculos de cinco quilômetros por pântanos e estradas de terra cheias de lama.

E diz: "Acredito que podemos escolher como enfrentar a vida. Podemos vivê-la ou nos recostar e deixar que ela passe. Por mim, digo: vamos em frente!... Detesto me queixar, e, quando dá vontade, me lembro de que estou viva e que isso é precioso."

Leia mais sobre Nicole em www.sharkassault.com.

SHARK ASSAULT: AN AMAZING STORY OF SURVIVAL, DE PETER JENNINGS E NICOLE MOORE — 2015 PETER JENNINGS E NICOLE MOORE. PUBLICADO POR DUNDURN PRESS LIMITED

Piadas de caserna



"Isto não é um pedido, é uma ordem!"

"A PRÓXIMA VEZ que tiver de mandar um imbecil, vou eu mesmo"

SGTO. LOUIS CUKELA, que teria dito isso na batalha de Belleau, na 1ª Guerra Mundial

A MÉDIA DE IDADE dos moradores de nossa comunidade de militares reformados é de 85 anos. Recentemente, um vizinho fez 100 anos e houve uma grande festa de aniversário. Até o filho dele apareceu.

Quantos anos você tem? - perguntou um morador.

– Oitenta e um - foi a resposta.

O morador balançou a cabeça.

– É, as crianças crescem depressa, não é?

THOMAS CLEMENTS

QUANDO O SARGENTO disse ao nosso novo comandante que sua motorista não poderia participar da próxima manobra por estar grávida, o comandante, irritado, perguntou até que ponto ela estava grávida. Resposta do sargento:

- Completamente, senhor.

DAVID RASBERRY

Sua história pode valer até R$ 400. Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 13.

ILUSTRADO POR ANDY COWAN E DAN MCCONNELL

Enriqueça

SEU VOCABULÁRIO

As línguas africanas do grupo banto estão na origem de várias palavras da nossa língua. Determine o significado dos termos abaixo. Respostas no verso.

POR RICARDO SALLES

1. aça *s. 2 gên.* - A: preto muito escuro; B: híbrido de preto e índio; C: mulato alourado

2. babaça *s. 2 gên.* - A: irmao ou irma mais nova; B: irmao ou irma gêmea; C: órfão ou órfã de pai e mae.

3. cacimba *s.f.* - A: chuva torrencial; B· nevoeiro úmido; C: calor escaldante.

4. caculo *s.m.* - A: gêmeo que nasce primeiro; B: gêmeo que nasce de pois; C· filho único.

5. calango *s.m.* - A: tipo de lagarto; B: tipo de cobra; C· tipo de felino

6. caluje *s.m.* - A: riacho; B· palhoça; C: tipo de palmeira

7. catito *s.m.* - A: gorila montanhês; B· cobra sem veneno; C: camundongo

8. curlango *s.m.* - A: tipo de ave; B: tipo de peixe; C: tipo de macaco.

9. impala *s. 2 gên.* - A: elefante sem as presas; B: rinoceronte sem o chifre; C: tipo de antílope

10. mucanda *s.f.* - A: mensagem escrita; B: chapéu com abas largas; C: escrava doméstica.

11. ponga *s.f.* - A: chute; B: ato de capinar; C: ato de pegar carona

12. quizumba *s.f.* - A: missa negra; B· confusao; C: habitaçao de empregados domésticos.

13. saravá *interj.* - A: xingamento; B: saudaçao; C: invocaçao de divindade

14. sengar *vb* - A: enfumaçar; B: cozinhar; C: peneirar.

15. uanga *s.f.* - A: feitiço; B: corrida; C: banquete.

ILUSTRADO POR MARCELO BADARÓ

Respostas

1. aça - C: mulato alourado (vem do quimbundo *hasa*, 'esbranquiçado [albino]').

2. babaça B: irmão ou irma gêmea (do quimbundo *babasa*, 'gêmeos', plural de *kabasa*, 'gêmeo').

3. cacimba B: nevoeiro úmido (parece vir do quimbundo *kixibu*, 'inverno'; para Nei Lopes, *kixibu* teria dado cacimbo, em português, forma mais própria; há, ainda, cacimba, tipo de cisterna, que vem do quimbundo *kixima*, 'poço')

4. caculo - A: gêmeo que nasce primeiro (vem do quimbundo *kakulu*, propriamente o mais antigo, o anterior)

5. calango A: tipo de lagarto (o étimo é o quimbundo *kalanga*, 'lagarto')

6. caluje B: palhoça (para Nei Lopes, vem do quimbundo *kanzo kaloji*, propriamente o casebre [palhoça] onde vivia o feiticeiro).

7. catito C: camundongo (para Nei Lopes, do quimbundo *kaxito*, 'bichinho, cria'; anote-se a existência de *okatito*, com significado genérico de 'pequeno', em umbundo, uma das línguas bantas mais faladas em Angola).

8. curlango - A: tipo de ave (o bacurau, ave noturna; segundo alguns, viria do quimbundo *kudianga*, 'preceder : precedente' porque esse pássaro costuma voar à frente de caminhantes noturnos)

9. impala C: tipo de antílope (veio pelo quimbundo *mpala*; parece ser na origem uma palavra importada do zulu, igualmente língua banta, com presença em vários idiomas africanos da família, em geral através do inglês).

10. mucanda A: mensagem escrita (do quimbundo *mukanda*, 'carta'; parece que, de início, era uma espécie de letra de câmbio, como se fosse dinheiro; a opçao C é mucama [<quimbundo *mukama*, 'escrava amante']).

11. ponga - C: ato de pegar carona (segundo Nei Lopes, do quimbundo *bonga*, 'apanhar, pegar')

12. quizumba B: confusao (do quimbundo *kizomba*, 'festa').

13. saravá B: saudaçao (alteraçao fonética da saudaçao portuguesa 'salve!' produzida por falantes de língua banta; para Nei Lopes, bantuizaçao de 'salvar: saudar'; nessa linha o rotacismo l>r [salvar > *salavá > saravá] estaria coerente com a tendência fonética de falares bantos).

14. sengar - C: peneirar (do quimbundo *senga*, 'repudiar [separar]').

15. uanga - A: feitiço (do quimbundo *uanga*, idem).

☛ ***Para testar seu vocabulário numa versão interativa em seu tablet, baixe o aplicativo Perfil Seleções na Apple Store ou no Goggle Play e acesse a revista digital.***

SOME OS PONTOS E CONHEÇA SEU NIVEL: **4–9:** bom **10–12:** excelente **13–15:** excepcional

Desafio Seleções

Responda a estas perguntas e revele seu gênio interior.

1. A quem é falsamente atribuída a frase "O Brasil não era um país sério"?

2. Quais são os 4 membros do atual Clube dos 13 que jamais conquistaram um título brasileiro de futebol?

3. Qual é o único país que produziu armas nucleares e depois, voluntariamente, as desativou?

4. Antes de concordar em fazer *Rocky II*, o produtor Irwin Winkler forçou seu estúdio a apoiar qual outro filme sobre boxe?

5. Que cidade, sede dos Jogos Olímpicos de 1980, recusou-se a hospedar os Jogos Paralímpicos daquele ano?

6. Quantos países da Terra têm uma superfície mais extensa que a de Plutão?

7. Que estrela de Hollywood teve pele verde em *Guardiões da Galáxia* e pele azul em *Avatar*?

8. Em que parte da Bíblia é dito que "Deus ajuda os que ajudam a si mesmos"?

9. "Anverso ou reverso?" seria uma forma tecnicamente correta de qual pergunta?

10. Que serviço peculiar o McDonald's oferece em Hong Kong?

11. Qual guerra civil brasileira do século 20, de fortes componentes religioso e monarquista, foi palco das primeiras operações aéreas brasileiras?

12. As abelhas dormem?

13. Qual série policial do canal FOX foi divulgada com encenações de prisões em massa e ações policiais em locais movimentados?

14. O que é ablutomania?

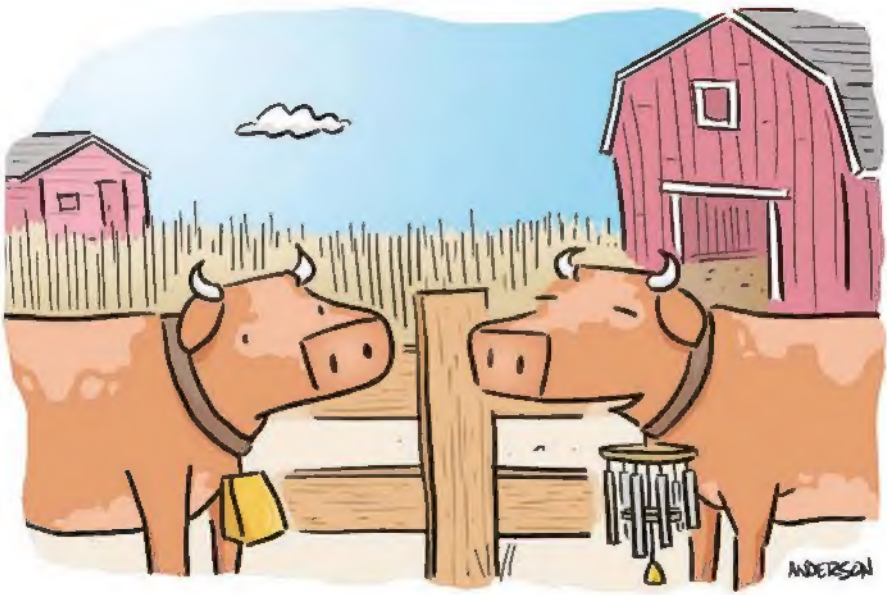
← ***15. Que idioma do sudeste asiático tem um "vocabulário real" usado apenas para falar com ou sobre a monarquia?***

© SHUTTERSTOCK

RESPOSTAS: 1. Charles de Gaulle. A frase é de Carlos Alves de Souza Filho, embaixador do Brasil na França de 1956 a 1964. **2.** Goiás, Juventude, Portuguesa e Vitória. **3.** África do Sul. **4.** *Touro indomável*. **5.** Moscou. **6.** Um, a Rússia. **7.** Zoe Saldana. **8.** Nenhuma. **9.** "Cara ou coroa?". **10.** Casamentos. **11.** A Guerra do Contestado. **12.** Sim. **13.** *9mm: São Paulo*. **14.** Obsessão por limpeza das mãos. **15.** O tailandês.

Rir

É O MELHOR REMÉDIO



"É tão calmante..."

CINCO ENDEREÇOS de e-mail que seria difícil ditar...

- MikeSublinha2004@yahoo.com
- MikeArrobaYahooPontoCom@hotmail.com
- Mike-WardTudoJunto@yahoo.com
- AAAAAASeisASeguidos@yahoo.com
- 1UmOPrimeiroSoNumeroOSegundoPorExtenso@hotmail.com

MICHAEL WARD

UM POLICIAL entra na radiopatrulha e faz contato com a central.

– Tenho um caso interessante aqui – diz ele. – A mulher matou o marido a tiros por pisar no chão que ela acabou de lavar.

– Você a prendeu? – pergunta o delegado.

– Não, ainda não. O chão ainda está molhado. ROSE MATTIX

ILUSTRADO POR MARK ANDERSON

TALVEZ SEJA o vinho falando, mas eu amo muito, muito, muito o vinho.

@ROBINMCCAULEY

MINHA MÃE me ensinou...

- Lógica: "Se você cair desse balanço e quebrar o pescoço, não vai à loja comigo."
- Humor: "Se o cortador de grama cortar os dedos de seu pé, não venha correndo atrás de mim."
- Justiça: "Quando você tiver filhos, tomara que sejam iguais a você. Aí você vai ver o que é bom!"

Fonte: thestir.cafemom.com

TRÊS PEDREIROS entram de férias e vão à praia pela primeira vez.

– Quanta água! – o primeiro diz.

– Quanta areia! – o segundo exclama.

Então o terceiro completa:

– Vamos embora antes que alguém traga o cimento!!

JOÃO JOSÉ C. LEAL, *Fortaleza (CE)*

DEPOIS DE OUVIR um sermão com o Salmo 52:3-4 (sobre mentiras), um homem escreveu à Receita Federal: "Não consigo dormir porque menti no imposto de renda. Mando um cheque de 150 dólares. Se continuar sem dormir, mando o restante."

P: Que tipo de exercício fazem os preguiçosos?
R: Deitar na esteira. VALERIE LUNT

NÃO, NÃO estou andando com perna de pau. Essa é a primeira vez que saio de pernas nuas depois do inverno. @SASSYCURMUDGEON

ESTOU empolgadíssima com uma amiga grávida. Não pelo bebê, mas porque ela é minha amiga mais magra. @MICHELLEISAWOLF

ERA UMA NOITE ESCURA E TEMPESTUOSA!

Se gosta de literatura ruim, você teve sorte: aqui estão dois começos ruins de propósito para romances inexistentes.

Enquanto ele acariciava seu cabelo, rosto, testa, queixo, clavículas, ombros, braço e barriga, ela viu que acertara ao aceitar como amante o Homem-Polvo. L. C.

Se Vicky Walters soubesse que, naquela quarta-feira, seu pedido de mais um *espresso* com uma dose grande de xarope de groselha sem açúcar nem gordura, duas doses de xarope de baunilha e creme de leite de soja provocaria sua morte e posterior renascimento como vampira, talvez ela pedisse no mínimo uma dose de chantili. M. C.

Do Concurso de Ficção Bulwer-Lytton

Sua história pode valer até R$ 400. Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 13.

Sorriso final

ILUSTRAÇÃO DE MIROSLAV BARTÁK